ДОЛЖНА ЛИ ТВОЯ ЖЕНЩИНА РАБОТАТЬ СТР. 26

ЯНВАРЬ
2013

Men'sHealth

УКРАИНА

НА ИЗМЕНЕ
ВСЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ РЕВНОСТИ

26
ТЕСТОВ, КОТОРЫЕ РАССКАЖУТ О ТЕБЕ ВСЕ

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

НАШИ ВАМ С ХВОСТИКОМ

СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ СТАТЬ ОТЦОМ СТР. 90

ДАЙ ДИВАНУ ОТДОХНУТЬ

1. ГДЕ ☑ 2. С КЕМ ☑
3. В ЧЕМ ☑ 4. ПОЧЕМ ☑

СОРЕВНОВАТЬСЯ В НОВОМ ГОДУ

ФОРМА

ЧЕРЕЗ СИЛУ
ПОДКЛЮЧИ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА

С ХЛЕБОМ ЕДИМ МЫ
СТАРЫЕ БУТЕРБРОДЫ НА НОВЫЙ ЛАД

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
КАРЛ УРБАН
Актер

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
13001
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

82
НАЙДИ ЛЮБОВНИКА НА ЭТОЙ КАРТИНКЕ

НА ОБЛОЖКЕ

26
ДОЛЖНА ЛИ ТВОЯ ЖЕНЩИНА РАБОТАТЬ
Или ее место возле папаши?

82
НА ИЗМЕНЕ
Все плюсы и минусы ревности

67
26 ТЕСТОВ, КОТОРЫЕ РАССКАЖУТ О ТЕБЕ ВСЕ
Тотальная самодиагностика

90
НАШИ ВАМ С ХВОСТИКОМ
Сможешь ли ты стать отцом

100
ДАЙ ДИВАНУ ОТДОХНУТЬ
Твой план побед на будущий год

116
ЧЕРЕЗ СИЛУ
Подключи резервы организма

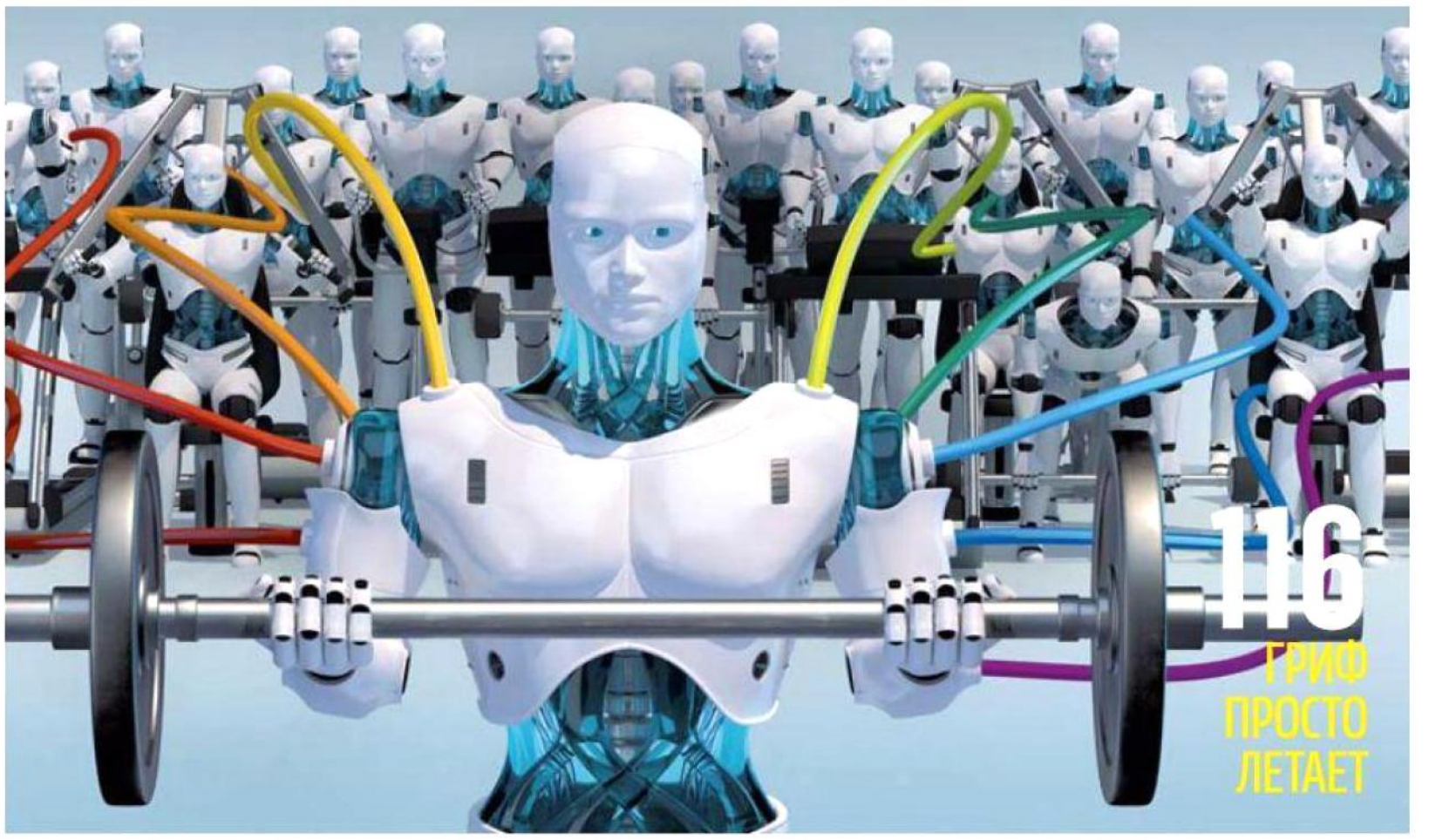
60
С ХЛЕБОМ ЕДИМ МЫ
Старые бутерброды на новый лад

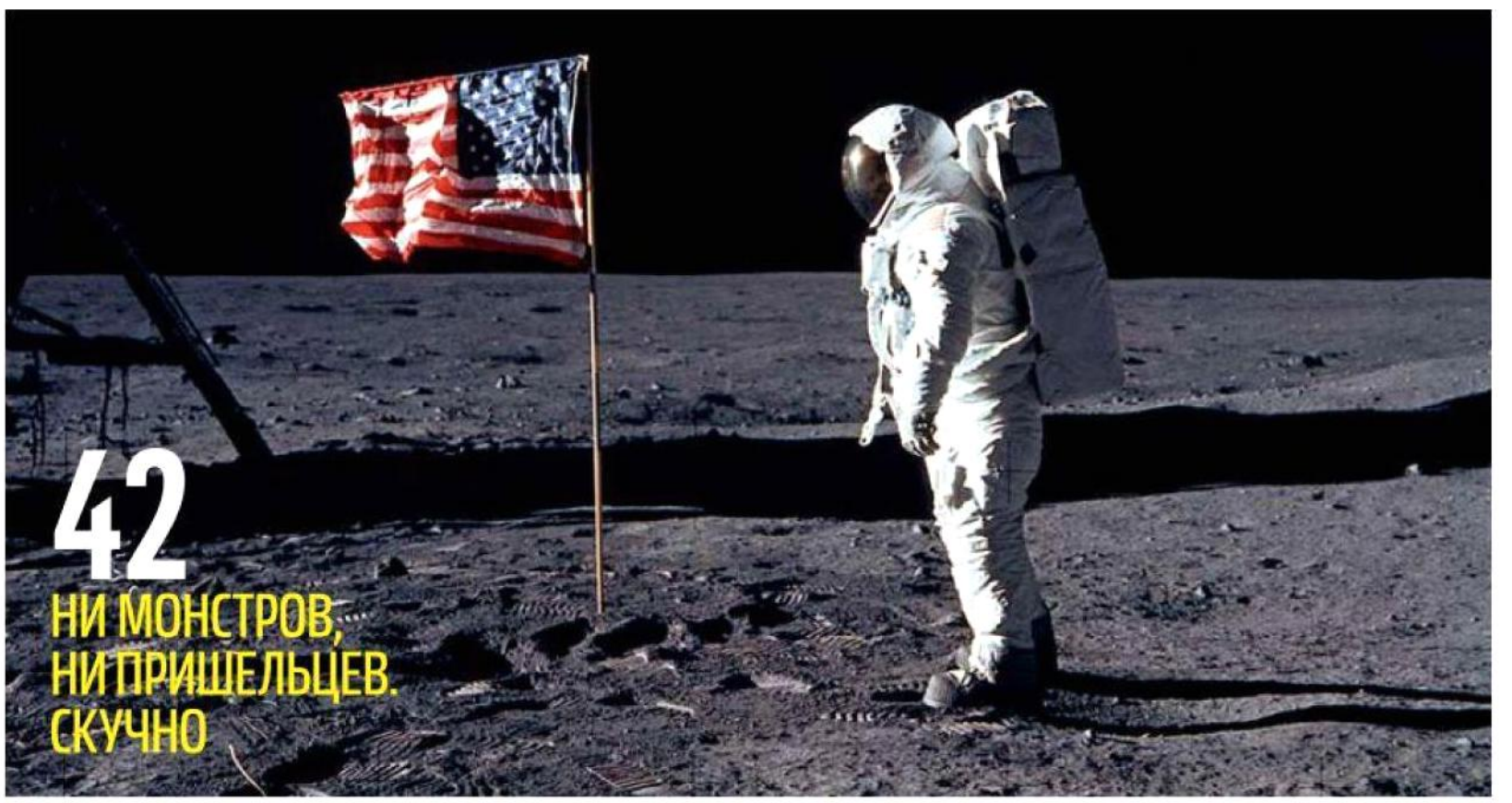
54
КАРЛ УРБАН
Досье на Судью Дредда

на обложке:
КАРЛ УРБАН

фотограф:
PATRIK GIARDINO

Men'sHealth





ЭКСТРА

СПОРТ
36 Мячик для битья
Лакросс

КАРЬЕРА
40 Для рывка
10 секретов уверенного роста

ЗНАНИЕ
42 ...американцы не были на Луне?
Ставим точку в спорах

СЕКС
46 В 2013 году я...
Как именно она хочет лечь под елку

ПРОПИТАНИЕ
50 Встань и иди
Живой с круп: отрезвление перловкой

ЖИЗНЬ
52 Выходное пособие
Инструкция к идеальным выходным

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
135 ГДЕ КУПИТЬ?
144 ПРОМО
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

В НОМЕРЕ

ЖИЗНЬ
96 Как не испортить все
Как с честью выходить из дурацких ситуаций

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
122 Боль, но надо
Как подключить мышечные резервы организма

СПОРТ
124 Тяжело нашему в Лас-Вегасе
Наш фитнес-редактор взял бронзу мирового чемпионата

F.A.Q.
126 Чемодан, чебуреки, Чебоксары
Упражнения с предметами багажа

GTS

СТИЛЬ
128 Летает и не тает
Даже зимой можно оставаться человеком

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
134 На морозе
Средства по уходу за кожей лица

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
136 Гаджеты для спорта
Да пребудет с тобой сила тока!

142 Новое железо

Men'sHealth

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор
Ярослав Руденко
Зам. главного редактора
Дмитрий Куц
Дизайн
Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Виталий Очеретяный,
Светлана Островская,
Роман Зубарев,
Наталья Стрильчук

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хайке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer

Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Sébastien Massaferro
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
HUNGARY Mate Pasztor
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Sherwin Chua
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA Peter Moore
LATIN AMERICA André Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 05.12.2012 г.
Допечатная подготовка: Diyes:
Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 15, 17, 33, 39, 47, 66, 95, 105, 109, 120, 121, 135, 143, 147, 148.

ВСЕ ПО ПЛАНУ

ПО ПРОГНОЗАМ метеорологов, зима на большей части территории Украины будет теплой и малоснежной, а лето — кто его знает. По прогнозам финансистов, мировой экономике грозит очередной коллапс. По прогнозам политологов, Украине в 2013 году, как обычно, ничего хорошего не светит. А провидцы и астрологи уверяют, что нового года и вовсе не будет.

Хорошо, что мы в MH ничего не пишем о политике, экономике, расстановке сил во вселенной и никогда не даем прогнозы. Мы большей частью планы предлагаем. Планы тренировок (стр. 116), планы приключений (стр. 100), планы построения отношений с близкими людьми (стр. 46) и вообще план того, как сделать свою жизнь лучше (стр. 1–148). А уж как ты ими воспользуешься — тебе решать.

ГРАЙФ
КЛИЧКА ПЕРВОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ПОРОДЫ НЕМЕЦКАЯ ОВЧАРКА, ПОКАЗАННОГО НА ВЫСТАВКЕ В ГАННОВЕРЕ В 1882 ГОДУ. О ТОМ, ПОЧЕМУ ТЕБЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭТУ ПОРОДУ СОБАК, ЧИТАЙ НА СТР. 22

7 ФАКТОВ, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

0 СЕКУНД в фильме "Судья Дредд 3D" показывают лицо главного героя в исполнении Карла Урбана. Что еще, кроме лица, скрывает актер — написано на СТР. 54

80 МИКРОН — длина сперматозоида мыши. Твой сперматозоид в полтора раза меньше. Станет ли он со временем ребенком — читай на СТР. 90

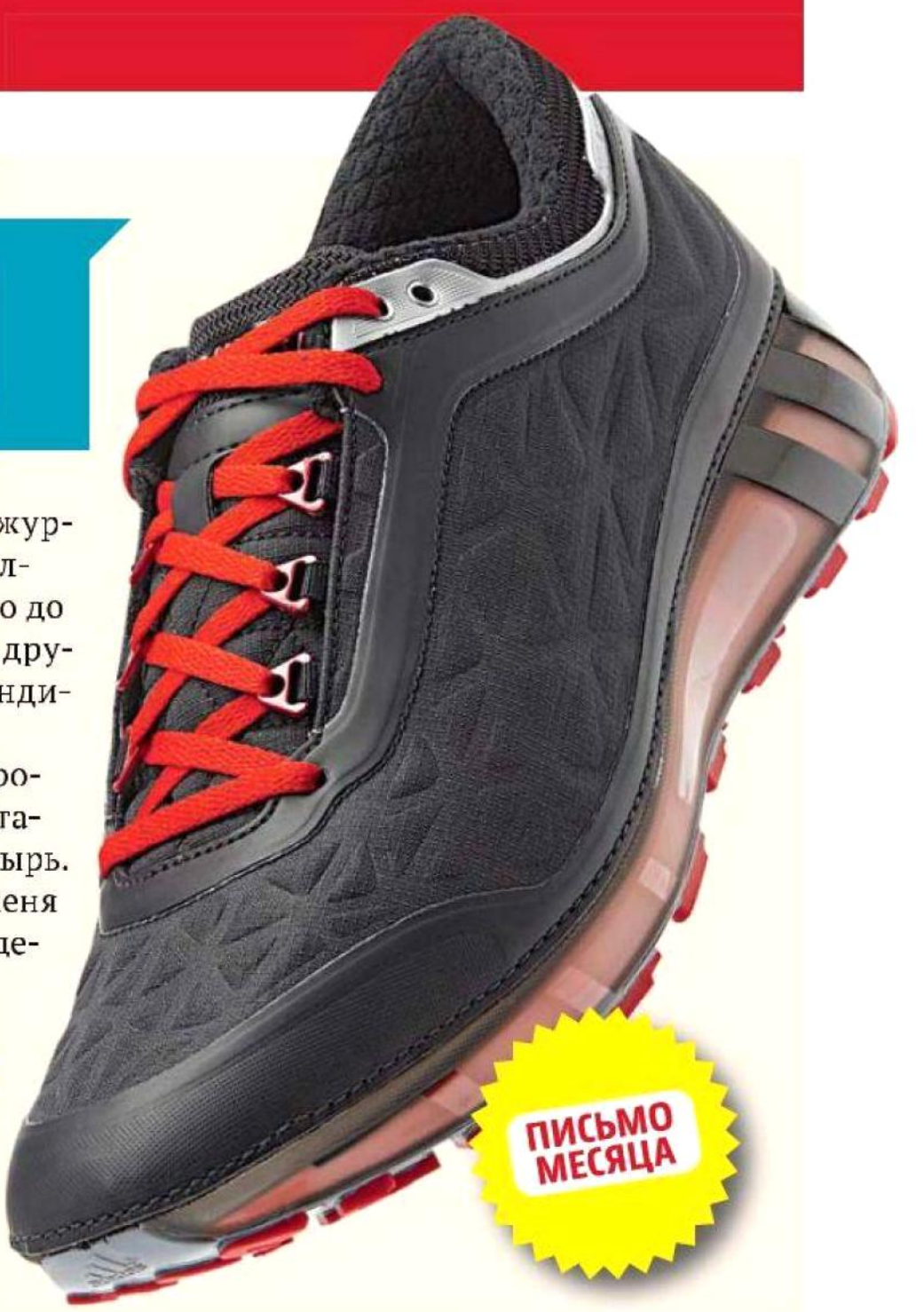
18% ДНЕВНОЙ НОРМЫ ЖЕЛЕЗА содержится в двух кусочках черного хлеба. Что намазать на хлеб, чтобы сделать его еще полезней, — выясни на СТР. 60

ЭСТРАДИОЛ — повышенная концентрация этого гормона в крови и толкает женщин на измену. Всегда ли твоя ревность оправдана — узнай на СТР. 82

550 ЛИТРОВ МОЛОКА требуется, чтобы сварить одну головку сыра пармиджано реджано весом 35 кг. Как этот сыр лечит похмелье — смотри на СТР. 50

5000 ЛЕТ как минимум человечество использует шафран в кулинарии. Чем хороша эта специя — узнаешь на СТР. 28

ГОСТЬ В ДОМ



Вот и на моей улице случился праздник: после тридцати лет жизни в Киеве я переехал в свой новый загородный дом.

Сытные пикники и вечера у камина не мешают мне вести активный образ жизни — как и раньше, играю с друзьями в волейбол, занимаюсь подводной охотой, а по выходным бужу окрестности мотором нового квадроцикла.

И кстати, одним гостем в моем доме стало больше: с нового года я оформил подписку на любимый журнал. Толчком к принятию такого решения послужил банальный спор в парной после волейбольного матча с друзьями. Суть спора проста: покупать или подписываться? Раньше покупал журнал в киоске, но быстро убедился в том, что редко доносил его до дома — то в машине забыл, то другу дал почитать, то "он в командировку уехал".

А так не только журнал не пропадет, но и семье почитать достанется, а это немаловажный козырь. Соседи удивляются, откуда у меня столько сил? Вместо ответа я сделал им рождественский подарок. Догадываетесь, какой?

НИКИТА

МН: Делай добро и бросай его в воду. То есть к соседям. И оно к тебе вернется. Например, в виде кроссовок adidas Climawarm.

ПОДСЕЛ — И СЧАСТЛИВ

Всегда кажется, что бросить курить или пить тот же кофе легко. Просто достаточно перестать это делать — и все. Но не тут-то было. Ты подсознательно будешь хотеть этого, ты будешь просить себя, умолять...

Вот и с Men's Health такая же ситуация. Впервые купил журнал в январе 2012-го, а теперь уже даже не представляю своей жизни без вас. Спасибо вам за то, что вы такие, как есть, — свободные от никотина и других убийц нашего организма.

ВЛАД

МН: На здоровье. Только мы не совсем поняли, зачем нас бросать...

НАШЕЛ ДРУГА

Вот недавно в октябрьском номере прочитал статью "Собака любит не за будку" и... Пожалуй, начну сначала. До этого я был в сильном замешательстве: нужна ли мне собака, как часто ее нужно кормить и т.п. И тем не менее я хотел себе четвероногого друга. После прочтения статьи я взорвался — никаких сомнений уже не оставалось. В результате часового штурма Интернета я погнал в приют и взял собаку. Это непородистый пес, и ему уже два года, но он привык ко мне, и мы подружились. Я за день прочел книгу по руководству (я так быстро никогда не читал). И вот мы приступаем к изучению команд. В общем, спасибо, МН! Вы делаете мир лучше! :)

ВАДИМ

МН: Делают мир лучше волонтеры, которые работают в собачьих приютах, и люди, которые берут оттуда собак. А мы... Мы пытаемся делать лучше людей. Которые делают мир лучше.

ОТЦАМ И ДЕТЯМ

Мне всего 16 лет, и я нахожу огромное количество полезной информации в каждом вашем выпуске. Хотя сам я пока не работаю, а значит не могу покупать МН, покупает его мой отец. И по правде говоря, его прилично выводит из себя то, что я первым успеваю прочесть журнал. Благодаря именно вашей редакции я начал активно заниматься спортом. И был просто ошарашен, ведь все, что вы писали о здоровых и спортивных людях, оказалось правдой! За несколько месяцев, проведенных в спортзале, я почувствовал, как занятия влияют на меня изнутри. У меня появилась уверенность, и она начала работать на меня. Я стал нравиться девушкам, на которых раньше боялся смотреть, стал проявлять инициативу практически во всем! Возможно, то, что я здесь написал, не будет интересно людям, прошедшим через это. Но наверняка будет очень интересно прочесть мое письмо отцам, у которых растут такие же подростки, как я.

ВАСИЛИЙ ГРИЦАЙ

ГЛЯНЕЦ — СИЛА

Вот многие говорят, что чтение глянцевых журналов — занятие женское. Абсолютно не согласен! Благодаря тебе я занялся тайским боксом и хожу в спортзал и бассейн — ты мне дал отличный стимул.

Но я вообще не об этом, я о глянце... Захожу на днях в свою комнату, а там на веревке висят "тайские" шорты, постиранные после тренировки, а под ними на тумбочке (комната-то в общежитии) ты лежишь, и капает так на тебя вода не спеша...

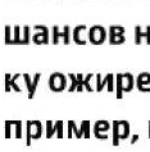
Все, думаю, пропал мой друг и советчик. Но не тут-то было, тряпку взял, протер — и журнал как новенький! Спасибо за отличный дизайн и глянец создателям МН.

ДМИТРИЙ КАЗАК

Читатель! Редакция ждет твоих писем по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

МОЙ ОТЕЦ ОЧЕНЬ ТОЛСТЫЙ, И У МЕНЯ САМОГО КИЛОГРАММОВ ДЕСЯТЬ ЛИШНИХ. СКАЖИТЕ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС В МОИХ ГЕНАХ? И Я НЕИЗБЕЖНО БУДУ ТАКИМ ЖЕ, КАК ОТЕЦ?

Денис



ДЖЕНН МАККЕФРИ, ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХИАТРИИ И БИХЕВИОРИЗМА МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЫ БРАУНОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Увы, да: двойная спираль ДНК вполне может стать причиной двойного подбородка. В исследовании, напечатанном в издании International Journal of Obesity, говорилось: индекс массы тела человека на 79% обусловлен генами (этот показатель может быть скорректирован различными факторами окружающей среды).

Однако паниковать рано: последнее слово все же не за твоей ДНК, а за тобой. Здоровый рацион и регулярная физическая нагрузка не оставят шансов наследственному риску ожирения. Начни с еды. Например, исследователи из Гарвардского университета выяснили: если 25% всех получаемых тобой за день калорий поступают вместе с белковой пищей, риск растолстеть "по наследству" снижается. Еще больше снизить генетическую предрасположенность к полноте (на целых 29%) ты можешь, пробегая от 3 до 6 км в день, — это тоже доказанный учеными факт.

Случается, что я не могу разогнуть правую руку без помощи левой. При разгибании слышится хруст, и на какое-то время эта проблема исчезает. Что со мной?

Михаил

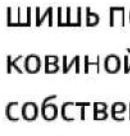
ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Завидую твоей выдержке. Если бы такое произошло со мной, я бы побежал к ортопеду в тот же миг, а ты письма в журнал пишешь. Тем более что локтевой сустав — сложная и хрупкая конструкция, область

сочленения трех костей: плечевой, локтевой и лучевой. Высока вероятность, что ты повредил какую-либо составляющую этого механизма. Симптомы, которые ты описываешь, скорее всего, являются следствием травмы. А возможно, это неврологическая патология, в частности так называемый синдром кубитального канала — сдавливание нерва в локтевом канале из-за микротравмы или ввиду индивидуальных особенностей строения сустава. Также "перебои" в его работе могут возникать из-за воспаления околосуставных структур — сухожилий и связок. В любом случае — поскорее к врачу.

Моя девушка пользуется такой специальной щеткой для лица, называется "ультразвуковой очиститель пор". Может, и я должен?

Филипп



ЭДНАН НАСИР, ПРОФЕССОР ДЕРМАТОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Если собираешься ухаживать этой щеткой не за обувью, а за своим лицом, то попробуй. Ультразвуковой очиститель состоит из микрощетинок, которые пульсируют с частотой несколько сотен раз в секунду и таким образом выскребают все лишнее из пор. Подобный уход однозначно показан мужчинам с жирной, сальной и шелушащейся кожей лица: ультразвуковая щетка делает свое дело лучше рук и мочалки, удаляя из пор всю грязь и жир, которые могут спровоцировать акне. А вот людям с чувствительной кожей и тем, у кого, например, экзема, прибор противопоказан. Да, и последнее: если решишь пользоваться этой штуковиной, обязательно купи себе собственную щетку-насадку. Речь все-таки идет о личной гигиене.

ФОТО: EAST NEWS/MASTERFILE, GETTY/FOTOBANK

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

ПОСЛЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ ЭРЕКЦИЯ ПРОПАДАЕТ, РЕСТАРТ ТОЛЬКО СПУСТЯ МИНУТ ЭДАК 10. КАК ПРОДОЛЖИТЬ ПОЛОВОЙ АКТ С ПОЛНОЦЕННОЙ ЭРЕКЦИЕЙ СРАЗУ ПОСЛЕ ОРГАЗМА?

Илья

Как говорится, и жирафа можно научить играть в боулинг. Другой вопрос — зачем? Рефрактерный период — когда, отстрелявшись, ты временно теряешь дееспособность — абсолютно естественная штука. И я бы не советовала тебе переть против природы. Принципиально не хочешь терять даже 10 минут? А как насчет того, чтобы доставить партнерше полноценное эротическое удовольствие мануально или орально? Все лучше, чем вымучивать второй раз. К тому же процесс доставления оргазма наверняка получится менее трудоемким и длительным по сравнению с тем, как если бы ты принялся за дело не после, а до соития — девушка-то уже разгорячена. Да и посткоитальный куннилингус, как правило, ценится женщинами чуть больше обычного. Одно дело ласкать партнершу, которая только что из душа и вся буквально хрустит от свежести, и совсем другое — когда к ней уже вернулись, скажем так, естественные ароматы (что неизбежно после полового акта). Это, пожалуй, лучший способ дать понять девушке, что ты далек от ханжеских комплексов и вожделеешь ее по-настоящему.

У МЕНЯ КРИВЫЕ НОГИ. КАК ЭТО МОЖНО СКРЫТЬ? И ВООБЩЕ, КАК ДЕВУШКИ РЕАГИРУЮТ НА ЭТО?

Alex

Любые мало-мальски прилично скроенные штаны скроют это твое несовершенство, словно его и не было никогда. Я тебе больше скажу: в контексте современной, с позволения сказать, моды кривые ноги — это дар судьбы, а не наказание! А все потому, что их обладатель с меньшей вероятностью облачится в чудовищные (на мой взгляд) джинсы скинни или штаны афгани. О второй части вопроса: подавляющее большинство девушек реагируют на кривые ноги абсолютно спокойно, т.е. попросту не замечают их. А определенный процент даже склонен романтизировать этот дефект, наделяя владельца колесообразных конечностей паранормальными секс-способностями. Тот же, кстати, имидж у чрезмерно волосатых коротышек с гигантскими носами и ступнями. Так что ты, дружище, в хорошей компании.

ПОЧЕМУ ВАС, ДЕВУШЕК, ТЯНЕТ НА ТАК НАЗЫВАЕМЫХ БРУТАЛОВ, А НОРМАЛЬНЫХ ЧУТКИХ ПАРНЕЙ ВЫ НЕ ЦЕНИТЕ?

Тося

Потому что в нагрузку к чуткости обычно идут мягкотелость, инертность, неумение постоять за себя и за любимую женщину. А мы испокон веков были запрограммированы на то, чтобы выбирать альфа-самцов, способных защитить очаг и потомство. Так что вестись на проявление силы для девушек так же естественно, как для вас — на большую (читай: щедрую и способную обеспечить питание ребенку) грудь.

ВСТРЕЧАЛИСЬ С ДЕВУШКОЙ ОКОЛО 4 ЛЕТ. НЕДАВНО ОНА ЗАЯВИЛА, ЧТО ЧУВСТВ У НЕЕ КО МНЕ НЕ ОСТАЛОСЬ. РАЗОШЛИСЬ МИРНО. ОНА СЪЕЗДИЛА С КОМПАНИЕЙ ОТДОХНУТЬ. Я НЕ МЕШАЛ. ПРИЕХАЛА — И СРАЗУ НАЧАЛА МНЕ ПИСАТЬ-НАЗВАНИВАТЬ. РАССКАЗЫВАЕТ, КАК ОНА КРУТО ОТДОХНУЛА, КАК ЕЙ ХОРОШО, ЧТО МЫ РАСКИДАЛИСЬ. ЧТО ЭТО ЗА ВЫКРУТАСЫ?

Алексей

Не вижу в ее поведении ничего нелогичного. О том, что с ее стороны амурных чувств больше не наблюдается, девушка тебя оповестила? Оповестила. В ответ на это ты стал рвать на себе волосы, закатывать ей истерики и т.д., дал ей понять, что с твоей-то стороны чувств осталось в избытке? Нет, не стал и не дал, отпустил с миром. То, что ты называешь выкрутасами, — банальная привычка быть в контакте с тобой, общаться, обсуждать произошедшее. Неудивительно, что она выработалась за четыре года постоянных встреч. Да, возможно, в том, как быстро она списала тебя в ряды "просто друзей", есть определенная жестокость и нечестность. Но на будущее: если ты хочешь, чтобы с твоими чувствами считались, как минимум покажи, что эти самые чувства у тебя есть.

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

ГДЕ У НЕЕ ПРОБЕЛ?

С этого номера мы начинаем наблюдать за тем, как женщины сосуществуют с разными предметами из окружающего их мира. Первая серия называется “Девушка и компьютер”.

1

Есть мнение, что женщина за компьютером — что обезьяна с гранатой. Но это было так, когда компьютеры только появились и были не вполне совершенны. Мужчин эволюция подготовила быть первопроходцами: именно мы осваивали DOS и Norton Commander и своими руками наращивали память в PC/AT 286. Сейчас же ПК превратился в обычный бытовой прибор. И в исследовании центра Teen Research Unlimited сообщается: 79% женщин не испытывают никаких трудностей в процессе работы на компьютере, а 30% вообще готовы назвать себя технарями.

2

Однако там, где нужно программировать и копаться в железках, девушек все так же не видно. Лишь 3% претендентов на позицию “системный администратор Windows” на ресурсах для поиска работы — женщины.

3

Девушки выбирают розовые ноутбуки не потому, что у них дурной вкус, а потому что у них розовый цвет с незапамятных времен ассоциируется с чем-то вкусным и полезным. Пока пещерные мужики ходили на охоту, их самки занимались собирательством. Красный, розовый — цвета хорошего спелого плода. Поэтому розовый ноутбук — хороший.

4

В конце 2011-го американская розничная сеть HSN провела опрос покупателей на тему того, что они собираются приобрести в ближайшее время. Женщины оказались “техничнее”: 18% намеревались купить планшет (против 15% мужчин), 20% — ноутбук (14% мужчин). Правда, в ходе другого опроса выяснилось: 84% одиноких женщин предпочли бы нового мужчину новому iPad. Если бы у них был такой выбор.

6%

ДЕВУШЕК ГЛАВНЫМ СРЕДСТВОМ СНЯТЬ СТРЕСС СЧИТАЮТ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ.

(Мужчины пользуются этим средством, само собой, чаще: нас таких набралось 11%.)

44%
ДЕВУШЕК ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО НЕ МОГУТ ПРОВЕСТИ БЕЗ ИНТЕРНЕТА И ДНЯ.
48%
УВЕРЕНЫ, ЧТО, ЕСЛИ БЫ ЕГО (ИНТЕРНЕТА) НЕ БЫЛО, ОНИ УСПЕВАЛИ БЫ ПЕРЕДЕЛАТЬ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ДЕЛ.
www.MensHealth.com.ua
MH

СОБАЧЬЯ РАБОТА

Почему гулять с собакой полезнее, чем без.

Выгул собаки — вполне надежный способ завязать знакомство с такой же "особаченной" девушкой. Секрет заключается в том, какие собаки лучше для этого подходят. Именно поэтому Klooff, соцсеть для любителей всяких животных, провела опрос, чтобы выяснить: псина какой породы у тебя на поводке, скорее всего, заинтересует представительницу прекрасного пола. Вот результаты (для сравнения узнай, девушки с какими собаками больше всего симпатичны мужикам).

5 ПОРОД, КОТОРЫЕ ТОЧНО ПРИВЛЕКАЮТ ДЕВУШЕК

1. Немецкая овчарка*
2. Золотистый ретривер
3. Лабрадор-ретривер
4. Сибирский хаски
5. Французский бульдог

5 ПОРОД, КОТОРЫЕ ТОЧНО ПРИВЛЕКАЮТ МУЖЧИН

1. Золотистый ретривер
2. Лабрадор-ретривер
3. Чихуахуа
4. Пудель
5. Бигль

*Тот факт, что на первом месте оказалась здоровенная овчарка, авторы опроса объясняют так: "Овчарки — сильные, умные собаки, которые служат в полиции и армии по всему миру. Мужик с овчаркой производит впечатление человека, который серьезно подходит к любому делу. А женщинам это нравится".

Тетя мама и дядя папа

10 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ТЫ НРАВИШЬСЯ ЕЕ РОДИТЕЛЯМ

1. За общим ужином тебе подкладывают куски побольше. Более того: ее мама знает, какое блюдо твое любимое.

2. Когда подруга разговаривает с тобой по телефону в их присутствии, они передают тебе привет.

3. Ее папа уже добавил тебя в друзья в соцсети "ВКонтакте".

4. Ты случайно узнал, что между собой они называют тебя не "этот черненький", а нормально, по имени.

5. На всякие подобающие праздники вроде 23 февраля ты получаешь от них подарок.

6. Когда вы встречаетесь, они нервничают даже больше, чем ты.

7. Они просят не "ее", а "вас" пожить в их квартире, когда сами уезжают, потому что надо кормить кошку и гулять с собакой.

8. Когда ты оказываешься с ними наедине, разговор не затихает намертво, а вроде бы нормально продолжается, причем не только благодаря твоему врожденному чувству такта.

9. От них ты узнал, каким нелепым/милым/смешным именем называли твою подругу в детстве в семье.

10. Когда дело доходит до групповых фото, твоя роль не ограничивается нажатием кнопки на фотоаппарате: ты тоже участвуешь.

Эксперт: Кейт Бассман, социолог, журналист

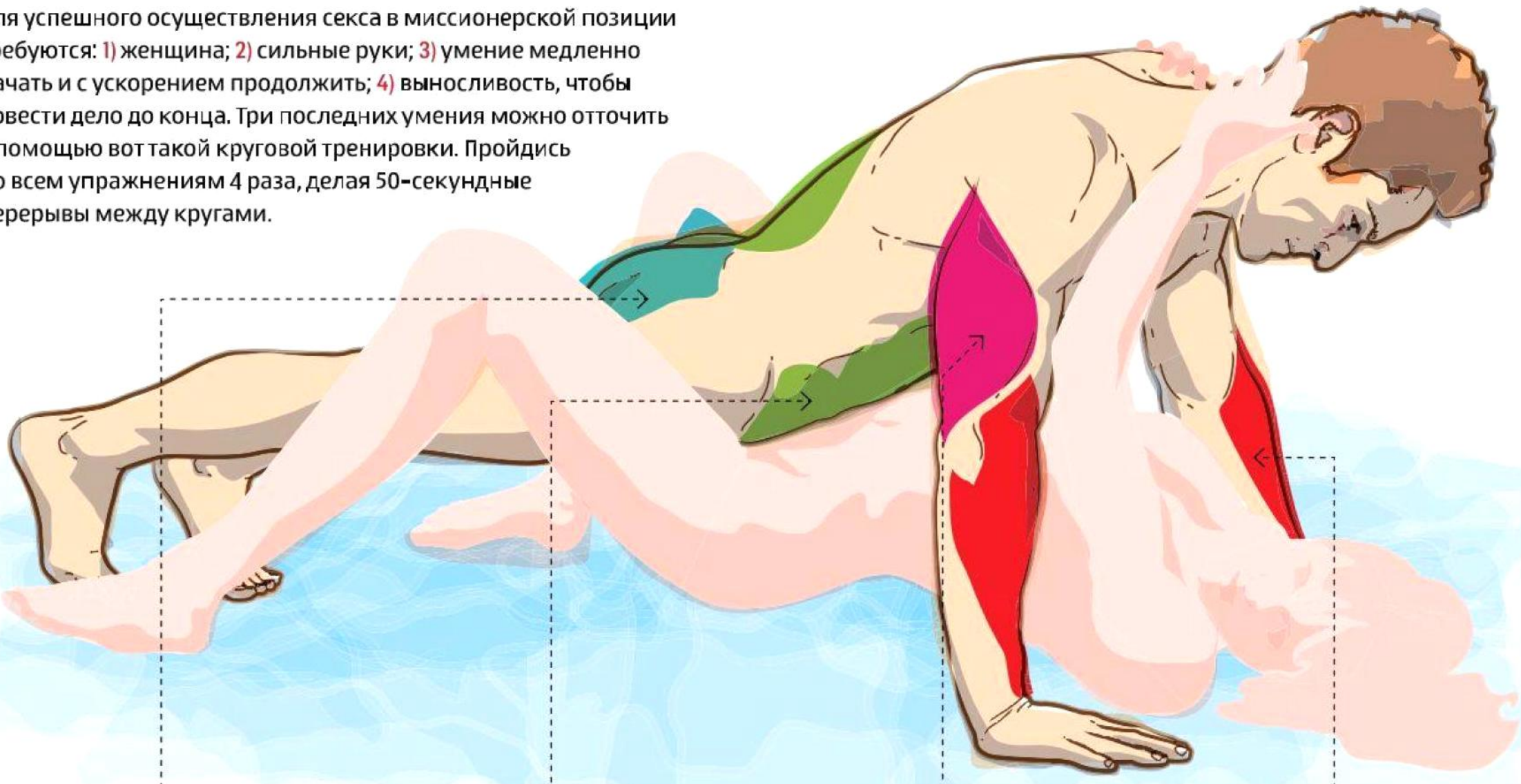
ФОТО: LEGION MEDIA, GETTY/FOTOBANK

P.S. ЗАПАХ ТЫКВЫ — КАК АФРОДИЗИАК ДЛЯ ТЕБЯ. ПОЛЬЗУЙСЯ ЭТИМ ЗНАНИЕМ И НЕ ДАВАЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО ПРОТИВ СЕБЯ

ПЛАМЕННЫЙ МИССИОНЕР

Секс-то ты любишь, а достаточно ли у тебя для него силенок? Взять хотя бы простейшую из позиций — сколько минут ты выдержишь в бодром темпе? Если не уверен в себе — тренируйся. Причем не только в постели.

Для успешного осуществления секса в миссионерской позиции требуются: 1) женщина; 2) сильные руки; 3) умение медленно начать и с ускорением продолжить; 4) выносливость, чтобы довести дело до конца. Три последних умения можно отточить с помощью вот такой круговой тренировки. Пройдись по всем упражнениям 4 раза, делая 50-секундные перерывы между кругами.

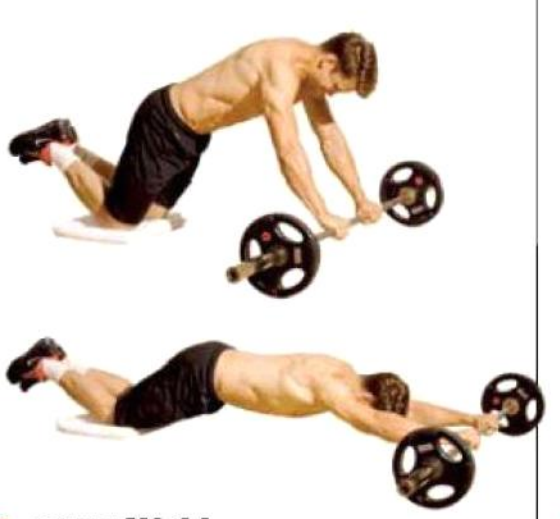


МОЩЬ

1. ГРУППИРОВКА НА ФИТБОЛЕ

Прими позицию для простых отжиманий от пола, только ноги поставь на фитбол. А теперь подтяни колени к корпусу и почувствуй, как работает пресс. Медленно верни ноги в исходное положение. Сначала выполняй это упражнение в течение 30 секунд не спеша, потом еще 30 секунд — так быстро, как сможешь. Это для выносливости.

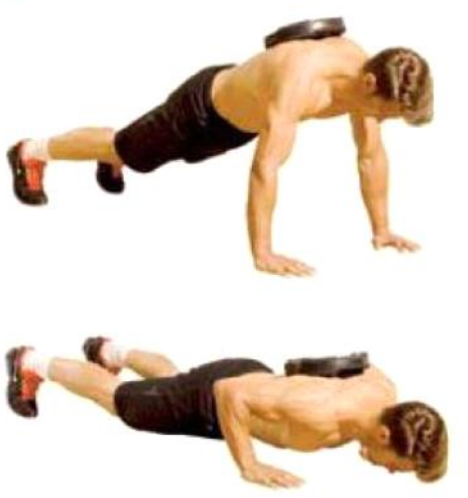
СТАБИЛЬНОСТЬ



2. РОЛЛАУТЫ СО ШТАНГОЙ

Встань на колени перед штангой (под колени постели полотенце), возьмись за гриф (руки на ширине плеч). Медленно кати штангу вперед, пока корпус не вытянется параллельно полу. Потом так же медленно вернись в исходное положение. Повтори 10 раз.

УПОР



3. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Рано вставать. Приготовься отжиматься — с блином от штанги на спине. Уткнись лицом в пол и медленно отожмись, задержавшись в верхнем положении на 4 секунды. Так же медленно опустись и, едва касаясь грудью пола, опять задержись на 4 секунды. Это был один раз, а надо 6 — чтобы руки потом не уставали.

КОНТРОЛЬ

4. ОТЖИМАНИЯ ИЗ ПЛАНКИ

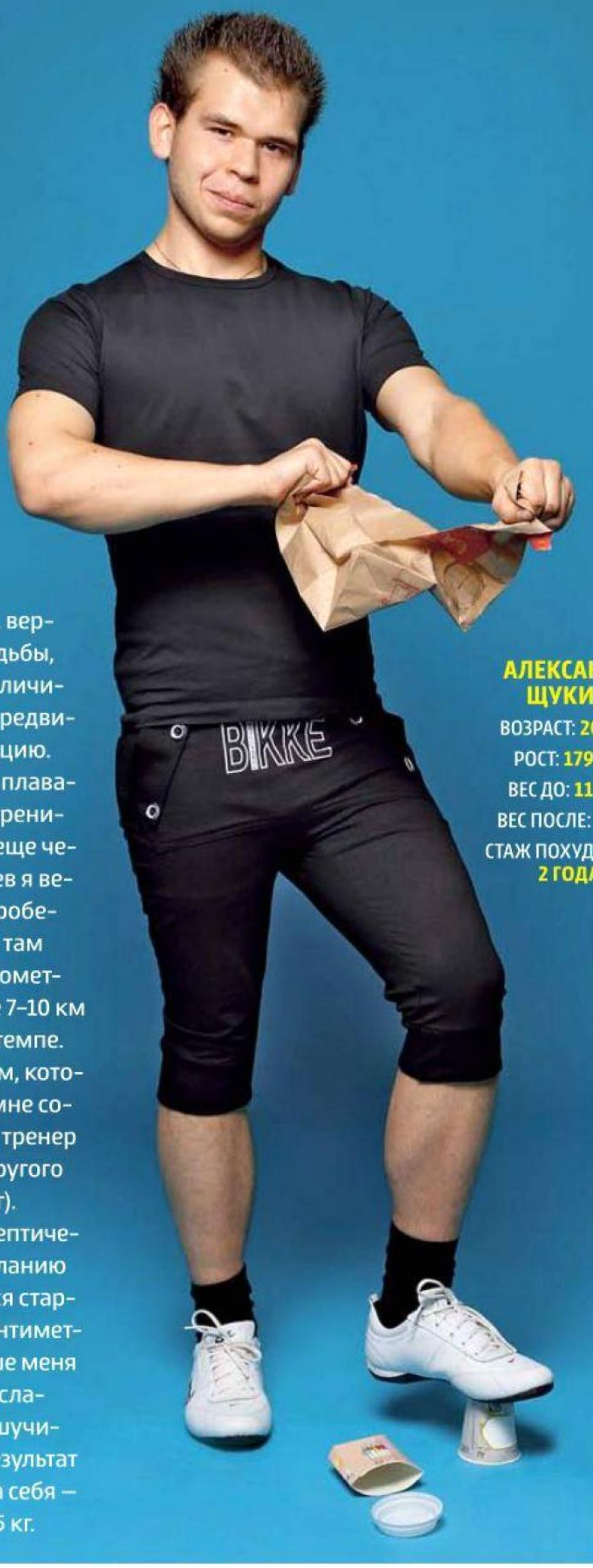
Последнее упражнение в круге. Прими положение "планка": туловище прямое, опираешься на предплечья. Напряги корпус, дыши размеренно — и так 15 секунд. Затем отожмись из планки, упрись ладонями в пол. Медленно вернись в исходную позицию — еще на 15 секунд. Так 10 раз. Повтори весь круг упражнений еще 3 раза.

P.S. У ВЕРХОВНОЙ РАДЫ УКРАИНЫ БЫЛ ПРОЕКТ ЗАПРЕТИТЬ МИССИОНЕРСКУЮ ПОЗИЦИЮ — КАК НЕЭФФЕКТИВНУЮ ПРИ ЗАЧАТИИ

ФОТО: TOM WARRY, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD/SUDDEN IMPACT MEDIA

НАСТОЯЩИЙ БОЕЦ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



АЛЕКСАНДР ЩУКИН
ВОЗРАСТ: **20 ЛЕТ**
РОСТ: **179 СМ**
ВЕС ДО: **118 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **79 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **2 ГОДА**

До 18 лет я и не задумывался о своем весе. Всегда был не то чтобы толстым, но упитанным точно. Любил поесть в "Макдоналдсе" (а кто ж не любит?), никогда не отказывался плотно поужинать. А тут встал на весы и увидел: 118 кг. Не поверил своим глазам.

Поначалу стал придерживаться простейшей диеты: уменьшил потребление мучного, жирного, калорийного. Этого было достаточно, чтобы за два с половиной месяца сбросить 8 кг. Второй шаг: вовсе отказался от мучных, жирных и сладких продуктов, перешел на обезжиренный творог, фрукты и овощи. К новому рациону привык за месяц, так что спустя еще три месяца весил уже 100,5 кг. И вот тут я сделал третий шаг – подключил физкультуру.

Начал с бега, вернее даже – с ходьбы, постепенно увеличивая скорость передвижения и дистанцию. Потом добавил плавание, нехитрые тренировки в зале – еще через пять месяцев я весил уже 80 кг. Пробегал не какие-то там жалкие полкилометра, а достойные 7–10 км в нормальном темпе. Спасибо друзьям, которые помогали мне советами (один – тренер по фитнесу, у другого отец – диетолог).

Наиболее скептически к моему желанию похудеть отнесся старший брат. Он сантиметров на пять выше меня и весил тоже неслабо – 128 кг. Подшучивал. А увидел результат и тоже взялся за себя – весит сегодня 85 кг.

А потом я ушел в армию. Просился в ВДВ, тем более что по всем параметрам подходил: категория годности у меня была "А", наивысшая. Но не взяли, потому что и там, похоже, все по блату. Служил в артиллерии. Было трудно, и морально, и физически, но все равно, наверное, не так, как если бы я пришел туда 120-килограммовой тушей.

Во время службы много бегал: три трехкилометровых кросса в день, пять дней в неделю. Где-то через полгода другие сержанты стали забивать на физподготовку, а я продолжал в прежнем темпе, мне нравилось.

И до сих пор нравится. Правда, в спортзал хожу реже, бегаю не каждый день, но вес не возвращается. А когда в очередной раз прохожу мимо "Макдоналдса", с ухмылкой вспоминаю, каким я был, и думаю, каким бы я стал, если бы не задумался вовремя. Что еще сказать, я собой доволен!

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница – не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

P.S. ВИТАМИН D, КОТОРЫЙ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ БЛАГОДАРЯ СОЛНЕЧНОМУ СВЕТУ, ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ. БЕГИ НА УЛИЦУ!

ПОШЛИ ПО КРУГУ

Новый год, новые планы, начинания и достижения. Именно с таким настроением вступают в очередной временной цикл успешные и красивые. А так как физическая форма является неотъемлемой частью красоты и хорошим подспорьем для успеха на всех фронтах, в этом номере мы представляем следующую круговую тренировку, подготовленную совместно с телеканалом НТН и ведущим программы "Железный Оскар" Сергеем Конюшком.

СЕРГЕЙ КОНЮШОК
Родился: 17.11.1983
Рост: 190 см
Вес: 110 кг
Чемпион мира в соревнованиях Strongman 2009 года. Рекордсмен мира в упражнении "Прогулка фермера".

ГЕРОЯМИ ЭТОЙ СЕРИИ выступают Дуэйн "Скала" Джонсон, Джейсон Стэтхэм, Брюс Ли, а также Вин Дизель. Полноценные тренировки на отдельные группы мышц, которые не раз помогали выжить героям боевиков, ты можешь смотреть **каждую субботу в утреннем эфире на телеканале НТН.** В ближайших выпусках "Железного Оскара" тебя ждут упражнения на плечи от Пирса Броснана, на ноги — от Дэниела Крэйга и на грудь — от Микки Рурка. А еще у тебя есть возможность стать звездой НТН: расскажи о собственной методике тренировки — и стань ведущим одной из программ "Железного Оскара" (подробности на ntn.ua).

Тренировка

В данной серии для большинства упражнений нужна перекладина, поэтому, если будешь заниматься на улице, не забудь перчатки. Разомнись минут 5–7: делай наклоны, приседания, махи руками и ногами в свободном темпе. В общем, выполняй любимые, знакомые с детства упражнения, которые способны разогреть мышцы. Тренировка рассчитана на 3 круга с 2-минутными перерывами между ними.

руки Дуэйна "Скалы" Джонсона

Подтянись подхватом 10 раз и сразу переходи к следующему упражнению.

грудь Джейсона Стэтхэма

Отжимания с хлопком перед собой. 10 раз, не меньше.

пресс Брюса Ли

Цепляйся за перекладину и поднимай ноги в висе по полной амплитуде. Тоже 10 раз.

спина Вина Дизеля

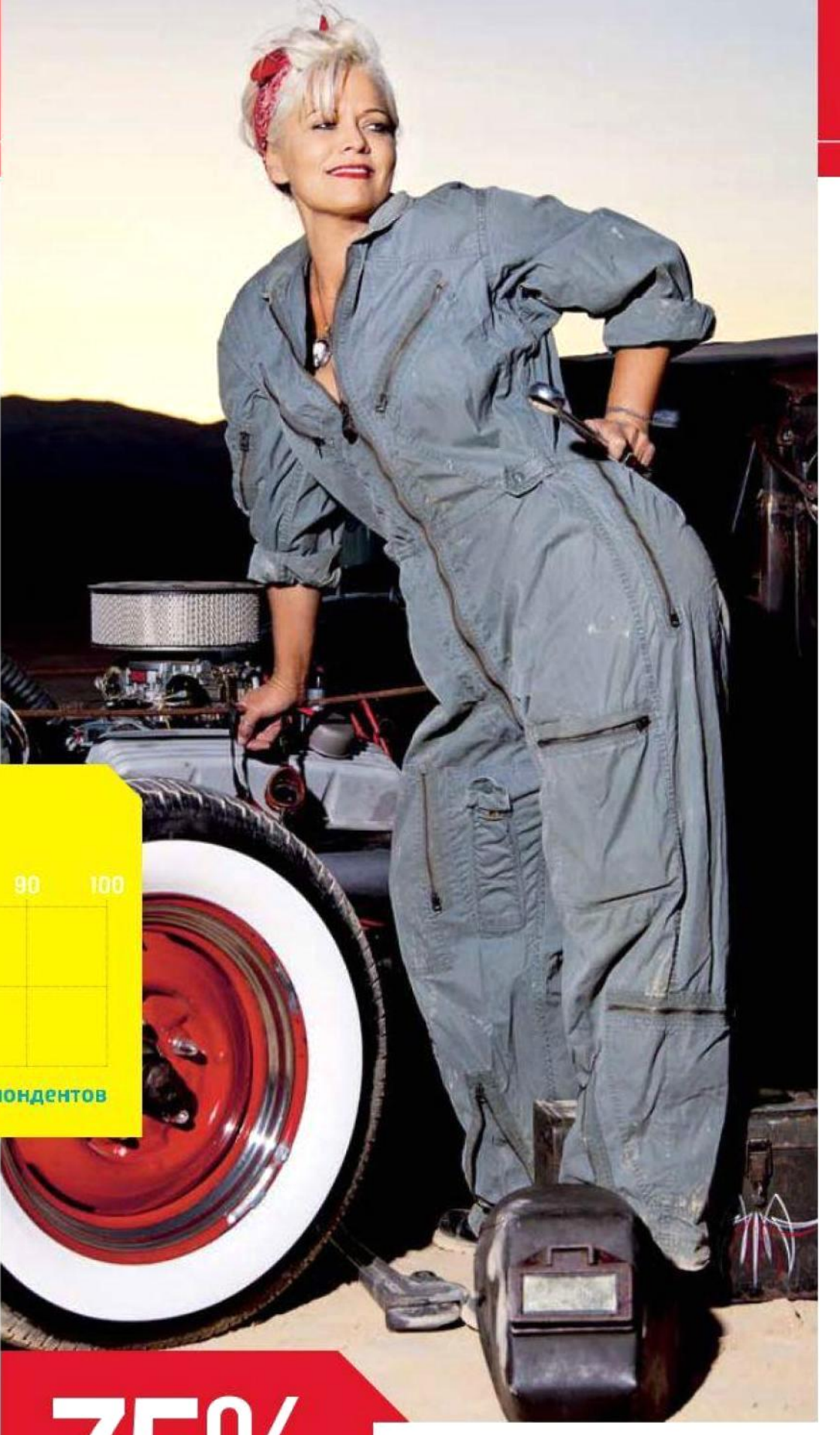
И снова перекладина. Только теперь 10 подтягиваний за голову.

Переходи на новый круг с 2-минутным отдыхом. Всего 3 круга.

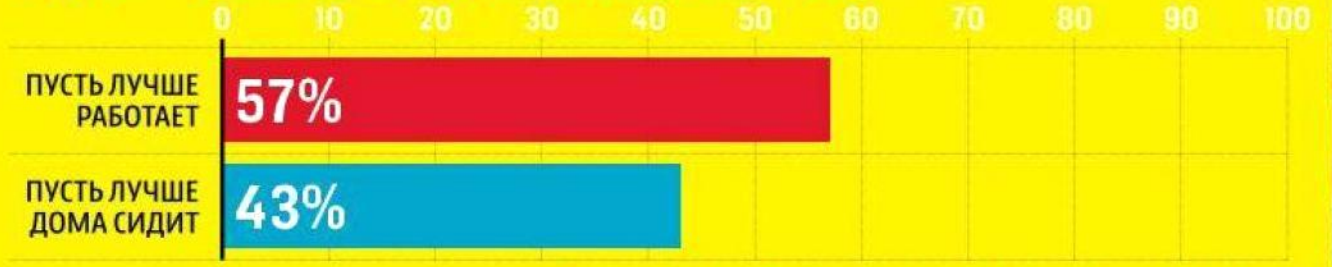
P.S. НА 5 МЕТРОВ СЕРГЕЙ КОНЮШОК С КОМАНДОЙ ИЗ СЕМИ ЧЕЛОВЕК ПРОТЯНУЛ САМОСВАЛ CATERPILLAR МАССОЙ 258 ТОНН

РАБОЧИЙ ЖЕНСКИЙ РОД

Обсуждаем вопрос, которым рано или поздно задается каждый мыслящий мужчина.



Должна ли женщина работать? Или пусть дома сидит — занимается детьми и хозяйством?



Источник: опрос Men's Health, 6330 респондентов

Минус 184 400 — таков был естественный прирост населения в Украине в 2011 году. То есть рождается в нашей стране меньше людей, чем умирает. Не в последнюю очередь это происходит потому, что женщина в постиндустриальном обществе не хочет сидеть дома, производя на свет детей одного за другим. Суммарный коэффициент рождаемости на одну женщину в Украине составляет около 1,28. То есть средняя семья не воспроизводит даже собственную численность.

Государственная служба статистики, worldstat.info

По этому вопросу есть аргументы и за, и против. Например: когда женщина засиживается дома, посвящая себя хозяйству, она начинает меньше времени уделять себе, и мужчина в какой-то момент обнаруживает, что перед ним совсем не та эффектная дама, какой она была когда-то. В этом смысле выход на работу — как раз стимул следить за собой. С другой стороны, недавнее европейское исследование выявило закономерность: браки, в которых муж и жена поровну делят домашние дела, распадаются чаще, чем браки, где домом занимается в основном женщина. Минус работающей жены еще и в том, что она стрессы, усталость и недовольство начинает приносить в дом, где и так уже есть один уставший от работы человек. Еще хуже, когда женщина зарабатывает больше и должность у нее выше. Для ее партнера это в любом случае стресс и причина неудовлетворенности своим положением (хоть он никогда этого и не признает) и, как следствие, повод для конфликтов.

Виктория Савенко, клинический психолог, семейный психотерапевт

75%

на столько выросли реальные доходы американских домохозяйств по сравнению с 70-ми годами XX века. Однако этот приток был обеспечен не ростом средних зарплат, которого в реальном выражении практически не было, а тем, что женщины тоже стали работать и зарабатывать. Впрочем, существенная часть этих денег теперь все равно уходит на нянь, детские сады и прочие заменители семьи.

Элизабет Уоррен, профессор Гарвардской юридической школы

Женщины в XX веке произвели собственную революцию: получили право на образование, на работу, на равные с мужчинами имущественные отношения, потом добились права на аборты и контрацепцию — то есть стали регулировать рождаемость. И это едва ли не самое важное из случившегося: женщина обрела репродуктивные права, которые помогли ей стать хозяйкой положения в доме. В итоге мужчины сегодня сильно потеснены женщинами и очень хорошо это чувствуют.

Сергей Агарков, психолог, сексолог

P.S. 50% МУЖЧИН, У КОТОРЫХ ПАРТНЕРША ЗАРАБАТЫВАЕТ БОЛЬШЕ, ОТНОСЯТСЯ К ЭТОМУ ФАКТУ СПОКОЙНО

12 ПРИЧИН НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ИНОСТРАНКОЙ

Весь прошлый год мы рассказывали тебе, как обольстить иностранку. А теперь напомним, почему не стоит заходить слишком далеко.

1 Ты не сможешь убить с ней пару часов, травя байки про то, как "зыко" было в начальной школе "кокать лампочки в тубзике". И когда ты в шутку спросишь ее: "Бабуля! Закурить есть?" — она не вспомнит, что жил на свете великий актер Георгий Вицин.

2. Ей бесполезно объяснять, что смешного во фразе "если шпроты запивать молоком, то клубнику можно уже не мыть".

3. В компании ее друзей тебе, в свою очередь, вряд ли будет весело. Почему? Возьми словарь и попробуй почитать, например, немецкие анекдоты.

4. Тебе никогда не убедить ее, что Новый год важнее Рождества и что Рождество надо отмечать спустя неделю после Нового года, а не на неделю раньше.

5. Она никогда не поймет, почему ты так гордишься собственной квартирой на окраине города в хрущевской пятиэтажке без лифта.

6 Она не умеет и не любит собирать грибы-ягоды, а также не верит в целебные свойства хрена и редьки.

7. Она будет тратить на поездки к родителям свой отпуск и ваши общие деньги.

8 Ей не получится объяснить, зачем тебе в субботу обязательно нужно провести несколько часов в гараже "с ребятами", что такое зимняя рыбалка и почему после похода в баню на "утренний пар" ты ложишься спать в полдень.

9. Рано или поздно у нее кончится виза или ей просто надоест Украина, и тогда ты либо окажешься без любимой девушки, либо без родины, близких родственников, друзей и карьеры.

10. Переезд в другую страну — удобный способ замести следы, если ты чего-то натворил в прошлом. А вдруг еще год назад она была палестинской террористкой или венесуэльской проституткой?

11. Ты женился, вы завели ребенка, развелись, она уехала с твоим отпрыском домой, и теперь, чтобы его увидеть, тебе надо делать визу и покупать авиабилет. А когда ты все же добрался до любимого карапуза, он тебе и говорит: "Хуе мидах!" "Доброе утро" то есть, если дело происходит в Нидерландах.

12 Непонятно, за чью сборную болеть, когда ты с девушкой смотришь Олимпиаду.

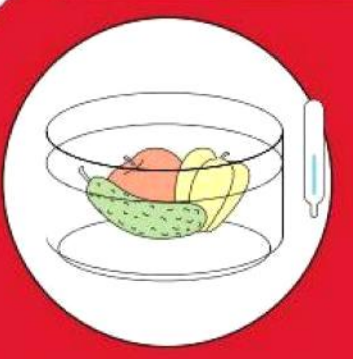
ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ БЛОСЯК/BANG! BANG!

P.S. ПО ИТОГАМ БОЛЬШОГО ОПРОСА РЕСУРС BADOO.COM НАЗВАЛ СТРАНУ, ГДЕ ХУЖЕ ВСЕГО С ЧУВСТВОМ ЮМОРА. ЭТО ГЕРМАНИЯ

СОВЕТЫ ШЕФА

ВЫПУСК №1

У каждого шеф-повара есть свои хитрости, и некоторыми они делятся с нами. Ну а мы не собираемся скрывать их от тебя.



ПРО ОВОЩИ

Увядшим огурцам и другим овощам можно вернуть былую свежесть, если погрузить их на некоторое время в холодную воду.

ПЕРЕСОЛИЛ СУП?

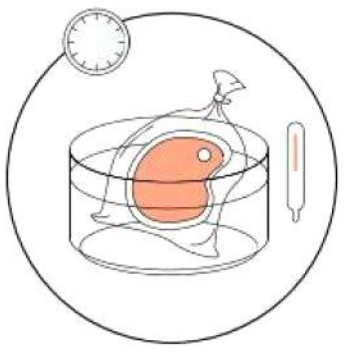
Брось в кипящий суп крупно нарезанный сырой картофель – он впитает в себя лишнюю соль. Через 5–7 минут картошку можешь вынуть, если не хочешь ее есть. Теперь добавь в суп пару капель лимонного сока и щепотку сахара. Вместо картофеля можешь использовать лапшу и любые другие крахмалосодержащие продукты. Просто картошка удобнее.

ЗАМАЧИВАЙ ФАСОЛЬ И ЧЕЧЕВИЦУ В ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЕ ПЕРЕД ГОТОВКОЙ

Это смягчит кожицу и раскроет поры гораздо лучше воды из-под крана. А в результате бобы лучше сварятся и не превратятся в кашу.

ВАРИ ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ В МОЛОКЕ

Так ты сохранишь ее цвет, ведь в воде она становится серой. Этот способ годится для всех белых овощей.



КЛАДИ КУСОК МЯСА В ЗАКРЫВАЮЩИЙСЯ ПЛАСТИКОВЫЙ ПАКЕТ...

...и опускай перед тем, как запекать его, в слегка теплую воду на 30 минут. Прогревшееся мясо пропечется более ровно.

Спецагенты

ВСЯКИЕ СПЕЦИИ И ТРАВКИ НЕ ТОЛЬКО ДЕЛАЮТ ЕДУ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНОЙ, НО ЕЩЕ И ДОБАВЛЯЮТ ЕЙ ПОЛЬЗЫ – БЛАГОДАРЯ АНТИОКСИДАНТАМ. И МЫ ЗНАЕМ, ГДЕ ИХ БОЛЬШЕ ВСЕГО.

Напоминаем: антиоксиданты нейтрализуют в твоем организме так называемые свободные радикалы, избыточное количество которых может привести к серьезным проблемам – от ослабления иммунной системы до развития раковых клеток. Добавив в блюдо специи, ты оставляешь радикалам меньше шансов на победу. Энтузиасты из Римского национального института пищевых и диетологических исследований взяли самые популярные приправы и выяснили, в каких содержится больше всего антиоксидантов. Победил шафран. Десятка лидеров – перед тобой.

КОНЦЕНТРАЦИЯ АНТИОКСИДАНТОВ (МИЛЛИМОЛЬ НА КИЛОГРАММ)

P.S. ШАФРАН ИСПОЛЬЗУЮТ НЕ ТОЛЬКО КАК ПРИПРАВУ К ЕДЕ, НО И ДОБАВЛЯЮТ В ЧАЙ. ПОЛУЧАЕТСЯ ТОЖЕ ПОЛЕЗНАЯ ШТУКА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ, ФОТО: LEGION MEDIA

СТАРЫЕ ДОБРЫЕ БАБКИ

Деньги заставляют тебя лучше работать — причем не только те, которые ты получишь, но и те, что у тебя уже есть. Главное — не зацикливаться на них, не то станешь социопатом.

1. ДЕНЬГИ НЕПЛОХО ТЕБЯ МОТИВИРУЮТ

Деньги как наркотик. У нас уже есть, но мы хотим еще, мы их видим — и они должны стать нашими. Взять хотя бы такой эксперимент: студентов просили провисеть на турнике сколько смогут. Потом то же самое — со словесным поощрением. Потом — с демонстрацией купюры достоинством 5 долларов и обещанием, что деньги достанутся им, если они провисят дольше. Сработало? Еще как: в последний заход люди болтались в два раза больше, чем в первый раз, и в полтора раза больше, чем во второй. Деньги реально меняют ход нашего мышления. Более того, исследования доказали, что даже изображение купюр переводит наш мозг в режим "получить" — включает зону обработки математических операций и нацеливает на достижение выгоды. Простое упоминание денег может привести твой мозг в рабочий режим.

ТВОЙ ХОД

Установи на компьютере, к примеру, скринсейвер на тему денег. Укрась рабочее место парой купюр, как делают в барах. Такой стимул может быть особенно полезен тем, кто по природе склонен соглашаться. Можешь считать это "синдромом подхалима": конформисты в среднем зарабатывают меньше, чем те, кто рискует вызвать неудовольствие окружающих. Вид денег может послужить хорошей защитой от этого синдрома, настраивая тебя на защиту своей точки зрения.

2. ДЕНЬГИ ДЕЛАЮТ ТЕБЯ АСОЦИАЛЬНЫМ

На каждое исследование, показывающее, как мысли о деньгах мотивируют, существует другое, демонстрирующее, как они же вредят позывам к благотворительности, социальным отношениям и вообще делают тебя менее приятным типом. Взять, например, эксперимент ученых из Университета штата Миннесота: те из его участников, которых стимулировали обещанием вознаграждения, в три раза чаще хотели работать в одиночку, нежели в команде. Одна только мысль о деньгах заставляла их ставить стул на 30 см дальше от коллег. Профессор Манфред Кетс де Вриес из бизнес-школы INSEAD придумал в связи с этим красноречивый термин: "да-пошел-ты-деньги" (fuck-you-money). Это сумма, которой, по твоему мнению, тебе будет достаточно, чтобы никогда ни от кого не зависеть и смело всем говорить: "Да пошел ты!"

ТВОЙ ХОД

Попробуй чаще думать не о деньгах, а о времени, советуют ученые умы из Университета штата Пенсильвания. И то и другое — ограниченный ресурс, который нужно как-нибудь расширить, либо увеличив, либо сэкономив. Но когда люди переводят внимание с денег на время, то идут к целям, более похожим на настоящее счастье (например "проводить больше времени с семьей и друзьями").

ТЕМПЫ РОСТА РЕАЛЬНЫХ ДОХОДОВ НАСЕЛЕНИЯ*

ГОД	2008	2009	2010	2011
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	7,6%	-10%	17,1%	9%

ТЕМПЫ РОСТА ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ЦЕН

ГОД	2008	2009	2010	2011
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	22,3%	12,3%	9,1%	4,2%

* по данным государственной службы статистики Украины

P.S. ДОКАЗАНО: МЫСЛИ О ДЕНЬГАХ СТИМУЛИРУЮТ ЗОНЫ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА УДОВОЛЬСТВИЕ, — ТАК ЖЕ, КАК И НАРКОТИКИ

СКОРЕЙ БЫ ЛЕД ВСТАЛ

Чисто мужское удовольствие — сделать во льду дыру и натаскать оттуда рыбы. Если ты в этом деле начинающий, читай наши советы.

РЫБОЛОВНЫЙ ЯЩИК

В нем хранятся наживки (мотыль, опарыш), приманки (блесны, балансиры, силиконовые черви, чертики, мормышки) и прочий рыболовный скарб: удочки, лески, наборы крючков. К тому же ящик служит как емкостью для инвентаря, так и твоим рабочим местом. Выбирать его надо не только, чтобы все поместилось, но и чтобы сидеть на нем было удобно.

ЗИМНЯЯ УДОЧКА

Выбор зависит от того, какая рыба тебя ждет. Для ловли судака, щуки и крупного окуня используются блесны и балансиры, для которых нужны упругие и мощные удочки. Для ловли окуня, плотвы и леща (на безмотыльные снасти и на животные насадки) нужны легкие и мягкие поплавочные и мормышечные удочки.

БУР

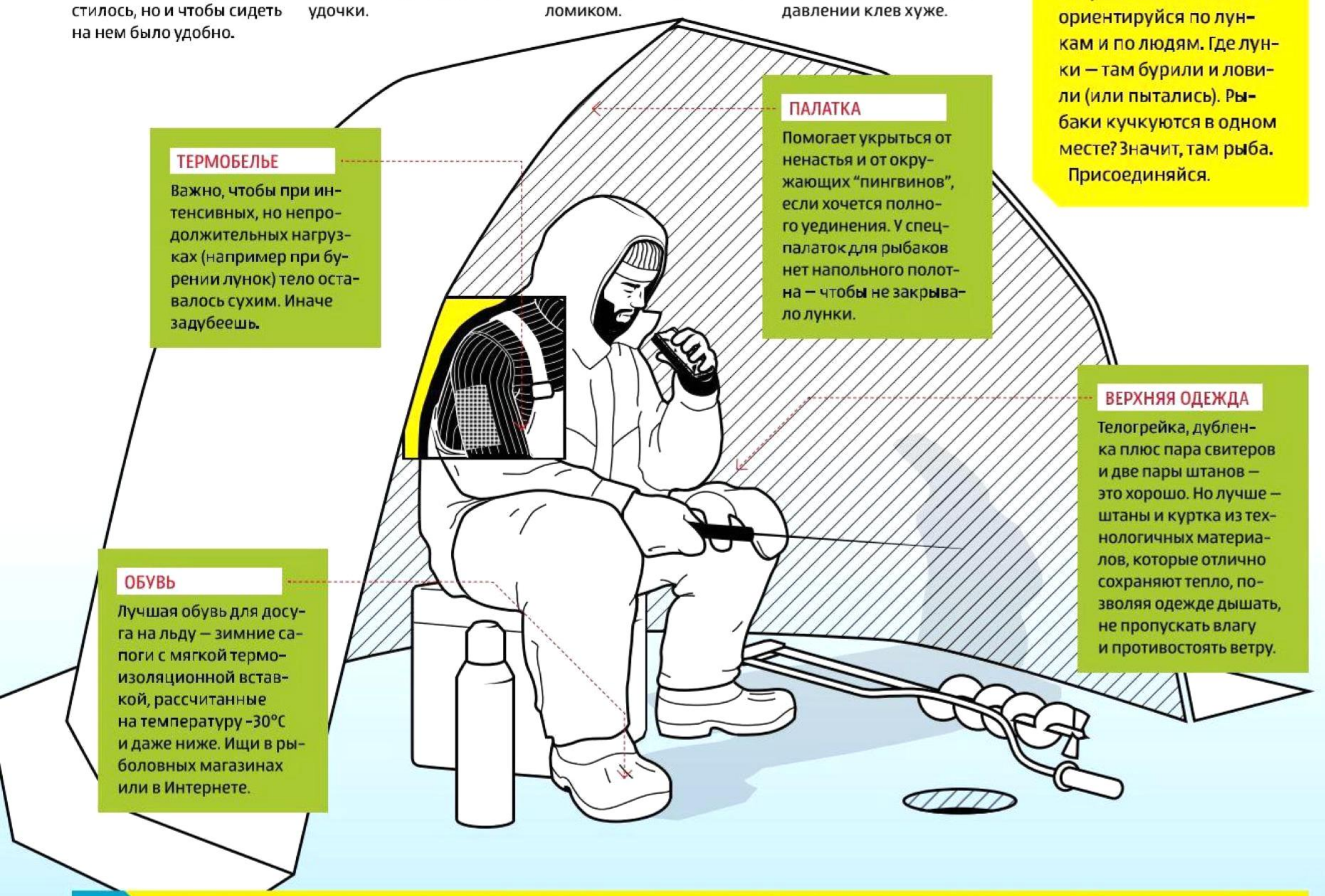
Когда лед толстый, без бура не обойтись (лучшие модели — финские). Обрати внимание на диаметр (требуется 100–160 мм) и на то, насколько ручка, которую ты будешь крутить, далеко от оси бура (чем больше это расстояние, тем длиннее должны быть твои руки). А по перволедью удобнее работать пешней — маленьким ломиком.

ПОГОДА

Погода не так уж и важна, поэтому выбирай просто ясный солнечный день. Главное, что влияет на рыбу, — это атмосферное давление, но зимой оно почти не сказывается на ее поведении, поэтому рыбачат не только утром и вечером (в моменты перелома давления), но и днем. Общее правило: при низком давлении клев хуже.

КАК ВЫБРАТЬ МЕСТО

Например, в радиусе 100–150 км от Киева во всех водоемах (озера, средние и большие реки, водохранилища) практически один и тот же набор рыбы. Зачастую чем крупнее водоем, тем крупнее живность. Золотое правило: рыбу можно найти, зная рельеф дна и глубину, что позволяет выявить стоянки косяков. Если ты впервые на местности — ориентируйся по лункам и по людям. Где лунки — там бурили и ловили (или пытались). Рыбаки кучкуются в одном месте? Значит, там рыба. Присоединяйся.



ТЕРМОБЕЛЬЕ

Важно, чтобы при интенсивных, но непродолжительных нагрузках (например при бурении лунок) тело оставалось сухим. Иначе задубеешь.

ПАЛАТКА

Помогает укрыться от ненастья и от окружающих “пингвинов”, если хочется полного уединения. У спецпалаток для рыбаков нет напольного полотна — чтобы не закрывало лунки.

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

Телогрейка, дубленка плюс пара свитеров и две пары штанов — это хорошо. Но лучше — штаны и куртка из технологичных материалов, которые отлично сохраняют тепло, позволяя одежде дышать, не пропускать влагу и противостоять ветру.

ОБУВЬ

Лучшая обувь для досуга на льду — зимние сапоги с мягкой термоизоляционной вставкой, рассчитанные на температуру -30°С и даже ниже. Ищи в рыболовных магазинах или в Интернете.

P.S. ЛЕД ТРЕСКАЕТСЯ, КОГДА НАСТУПАЕШЬ? ПОВЕРХНОСТЬ В ВОДЕ? ДРУГИХ РЫБАКОВ НЕ ВИДНО? ОТМЕНИ РЫБАЛКУ, ОПАСНО

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

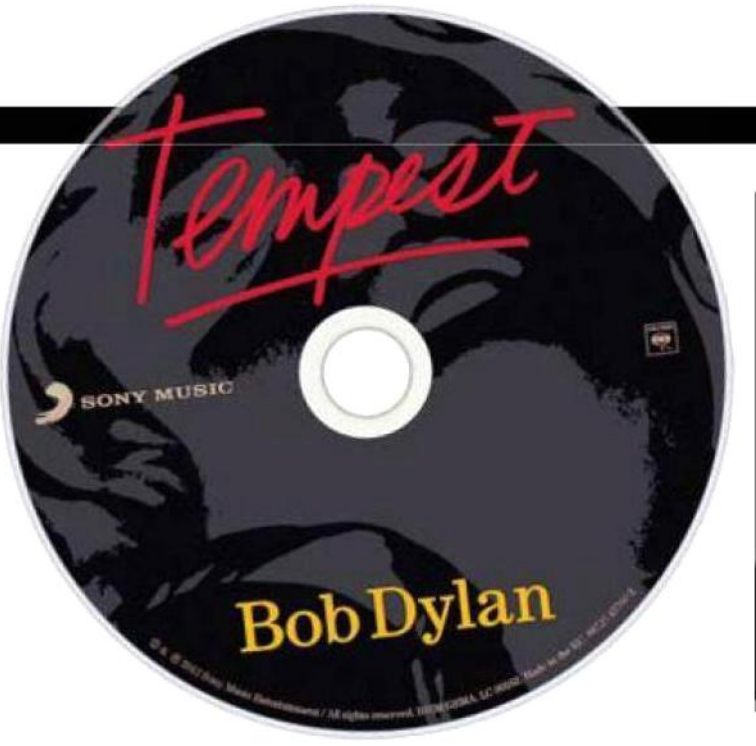
ПОСЛУШАТЬ

Альбом Algiers, 2012
Исполнитель: Calexico

Недавно вышедший альбом почти классиков странного жанра, называемого альтернативным кантри. Тихие песни, исполненные настоящими мужиками, не привыкшими к комфорту. Красиво аранжированная и записанная в Новом Орлеане американа, пропитанная сухим ветром прерий. Лучшая музыка под конец рабочего дня.

Альбом Tempest, 2012
Исполнитель: Bob Dylan

Великий американский бард Боб Дилан с возрастом становится все крепче, а его музыка — все насыщеннее. Его новый альбом — длинные песни (Tempest — аж 14 минут) о самом главном (например, Roll on John — о Джоне Ленноне и других людях, изменивших рок-н-ролл). Одна из лучших пластинок года.



Альбом Be Still, 2012
Исполнитель: Dave Douglas Quintet

Квинтет одного из главных джазовых трубачей планеты Дэйва Дугласа, прославившегося в том числе участием в Masada Джона Зорна, записал импровизационный альбом, основанный на христианских гимнах. Красивейшая музыка с мягким вокалом приглашенной певицы Ифы О'Донован.

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 ЯНВАРЯ

"ЖИЗНЬ ПИ"

Бескрайняя гладь Тихого океана. Одинокая лодка на воде. В лодке — парень, которому удалось спастись после кораблекрушения. С ним — зебра, гиена, орангутанг и бенгальский тигр... Режиссер Энг Ли умеет делать так, чтобы было красиво. Тебе понравится борьба за жизнь, а твоей девушке — цветы и горящие свечи.

С 17 ЯНВАРЯ

"ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ"

На очень Диком Западе охотник за головами Дантист отстреливает преступников. Ему помогает беглый раб Джанго, который что-то скрывает... Новый безумный проект Квентина Тарантино с Леонардо Ди Каприо, Кристофом Вальцем и Сэмюэлом Л. Джексоном.

С 24 ЯНВАРЯ

"ЛИНКОЛЬН"

Новый фильм Стивена Спилберга, в котором главную роль играет Дэниел Дэй-Льюис — звезда "Банд Нью-Йорка" и "Нефти". Речь, понятное дело, пойдет о президенте Аврааме Линкольне. Имей в виду: это серьезное кино, никаких вампиров (как в недавнем фильме про Линкольна) не будет.

ПОСЕТИТЬ

22 ДЕКАБРЯ

СИМФОНИЧЕСКОЕ "КИНО" ВИКТОР ЦОЙ — 50
Киев, НДИ "Украина"

20 лучших песен "Кино" в исполнении большого симфонического оркестра под управлением Фабио Мастранджело с Юрием Каспаряном на соло-гитаре — отличный способ провести день после 21 декабря.

23 ДЕКАБРЯ

HAPPY NEW YEAR RUN
Киев, Майдан. Старт — 12:00

Если ты давно мечтал пробежаться по центру Киева в костюме любимого сказочного персонажа, но боялся злых санитаров, твой день настал. Семейный новогодний благотворительный забег — шанс провести время весело и с пользой. Тебе — пробежка, детскому дому для детей-инвалидов — материальная помощь из взносов за участие, киевлянам — новогоднее настроение от толпы бегущих зайцев, снежинок, елочек, снегурочек и прочих персонажей школьных утренников.

ПОИГРАТЬ

Angry Birds Star Wars HD
Платформа: iOS, Android

Если взять одну безумно популярную вещь и соединить с другой такой же, получится нечто вдвойне безумное и популярное. Так и вышло со злыми птицами, которых переместили во вселенную "Звездных войн". В итоге перед тобой те же цыпочки, но с другими прическами, злобные свиноштурмовики и более 80 космических уровней.

Forza Horizon
Платформа: Xbox 360

Праздник скорости и музыки: новая часть гоночного сериала Forza предлагает тебе принять участие в грандиозном автомобильном и музыкальном фестивале Horizon, который проходит в штате Колорадо. Открытое игровое пространство с кучей трасс, разнообразные турниры и возможность хорошенько прокачать любой автомобиль — ты останешься доволен.

P.S. СОБРАЛСЯ СВАЛИТЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ПРАЗДНИЧНОГО БЕДЛАМА? ПОПРОБУЙ ПОИСКАТЬ НОЧЛЕГ НА AIRBNB.COM

3:45:51

Зачем и как бежать первый в жизни марафон.

ТЕКСТ: БУЛАТ СТОЛЯРОВ

ПЕРВОГО НОЯБРЯ я понял, что все очень серьезно. Я получил невыносимо оранжевую футболку с фирменной символикой марафона Ницца — Канны, а также бумажный номер 6993, который следовало прикрепить к ней булавками. Через три дня я пробегу в этом наряде чуть больше 42 км.

Зачем? Есть объяснение общего плана: популярность марафонов, триатлонов и всех остальных экстремальных самоистязаний во всем мире уверенно растет в последние 30 лет. Очевидно, это форма компенсации, которую требует природа у урбанизированных животных, и животные эти дары ей относят. Объяснение персональное еще более простое: когда мне исполнилось 33 года, со мной произошло все то, что должно произойти в этом возрасте согласно сценарию средней мелодрамы. Я решил сменить бизнес, научился ездить на мотоцикле стоя, приседая и прыгая на нем, купил иррационально нерациональную машину, начал прыгать в свободном падении с парашютом. Моя первая (на тот момент) жена задавала шуточные вопросы о вероятности приобретения красного "Порше". А поскольку я всю жизнь еженедельно старался 1–2 раза бегать хотя бы по 6–9 км, то мысль о марафоне пришла сама собой. Точно ничего страшного по сравнению с выпрыгиванием в дверь самолета на высоте 4 км, подумалось мне.

Я пишу этот текст, когда уже все позади. И вот 13 соображений по поводу случившегося.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

1
Не совсем парашют

Марафон и парашют оказались не вполне схожими опытами. Это тоже история про максимальное преодоление себя и имитацию подвига, из которых ты очевидно намерен выйти заметно другим. Но преодоление, происходящее не одну секунду выпрыгивания в дверь самолета и не 50 секунд падения со скоростью 180 км/ч, а несколько часов. Тут хочется томно написать, что преодоление себя длится все 42 км, но нет: только последние 35–40% этой дистанции ты по-настоящему ломаешь себя, а все, что до того, — просто тяжелая работа.

2
Выбор сезона

Пожалуй, для первого в твоей жизни марафона не выбирай ни Ницца — Канны, ни Нью-Йорк, то есть не выбирай 4 ноября, особенно если последние недели подготовки планируешь провести в Украине. Это совсем не здорово — самые ответственные тренировочные забеги проводить на льду, под дождем с мокрым снегом, в непохожем на Лазурный берег климате. От этого только микротравмы и проблема с акклиматизацией.

3
Тренировки

Жизнь на период подготовки к марафону изменится. И это нужно понимать. Готовиться, как и бежать сам марафон, нужно, прочитав несколько хороших книжек. Наиболее важны три раздела: план тренировок, питание и мотивация. Думаю, для достижения приличного любительского результата достаточно пробегать в неделю 10, 17 и 21 км (иногда заменяя 21 на 30). Это если готовиться 3–5 месяцев. Чтобы уверенно выбегать марафон в течение 3 часов, такой темп тренировок не годится — там придется бегать в 1,5–2 раза больше. Я в период подготовки регулярно бегал полумарафоны, но ни разу не пробежал 30 км, о чем во время гонки пожалел. Этот опыт надо иметь. Да, и готовиться к марафону на беговой дорожке невозможно, потому что скучно.

4
Питание

Меньше мяса, больше овощей и рыбы. Так проще. 90% значимых марафонцев — вегетарианцы. Главный акцент в питании — на углеводы, это наиболее быстрая энергия. Я называю этот стиль жизни “съел пасту — пробеги пасту, съел торт — пробеги торт”. Смешная поначалу тема о том, что за неделю до старта надо довести себя до максимального тонуса тяжелыми тренировками на фоне диеты, а затем начать ходить, как беременная на сносях, аккуратно, уточкой, и потреблять одни макароны и крупы с пирожными, то есть пропитывать свои клетки углеводами, — работает. Следует почувствовать себя к старту таким углеводным увлажненным мячиком, который прыгает, поправившись на пару кило. За гонку все равно уйдет не меньше 4 кг.

БЕГ ДОЛЖЕН ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ. ВСЕГДА

5
Мотивация

Во время подготовки одинаково неправильно: а) лениться; б) насиловать себя. Бег должен доставлять удовольствие. Всегда. Потеря мотивации к тренировкам ничем не лучше растренированности. Надо слушать себя. Увеличение нагрузок должно базироваться на знании, что организм справляется с предложенным вами стрессом и адаптируется к нему, прибавляя в выносливости. Очень полезно поучаствовать в реальных массовых соревнованиях на более коротких дистанциях. Я с месячным перерывом бежал на 7 и 10 км, и это помогло адаптироваться к обстановке бега с тысячами соперников. Отличия от одиночных тренировок серьезные.

6
Последний день

Сутки перед стартом лучше всего провести примерно так: а) выспаться; б) наесться круассанов с соками; в) почитать про подвиги марафонцев или триатлонистов; г) пробежать легонечко и плавно 4–5 км; д) сделать зарядку и растяжку; е) сходить на массаж; ж) посмотреть кино про что-то героическое; з) съесть двойную пасту; и) напиться до одури соков и воды; к) уснуть. На потреблении героических художественных произведений настаивают в своих рекомендациях все чемпионы. Логика тут простая: когда в организме закончатся углеводы и вода — а они закончатся, — головной мозг начнет уговаривать тебя прекратить это самоистязание. И ты должен быть готов к этой борьбе.

7
Выбор оружия

В марафоне нет мелочей, на этой дистанции сломается все, что может сломаться, и подведет все, что может подвести. Поэтому в дорогу нужны наилучшие виды оружия. Обязателен легкий поясной патронташ с 4–6 тюбиками космически сладкого геля-энергетика, который надо поглощать через каждые 8–10 км, запивая половиной стакана воды у пунктов водопоя. Ну и беговой GPS-компьютер под видом обычных наручных часов, через спутник замеряющий твою скорость в режиме реального времени. Пробежал 1 км чуть хуже графика — включай скорость и наверстывай. Вернулся в график — держись его. Устал на последней четверти дистанции — прими ясное решение, на сколько именно снижаешь темп. Держись его. Терпи. Без мониторинга это делать было бы намного сложнее.

8
Обувь

Никогда не бегай марафон в обуви, абсолютное удобство которой вызывает хоть малейшее сомнение. Мой любимый ортопед выписал мне новые спортивные стельки за две недели до старта, и я стер ноги в кровь к 20 км. Не могу сказать, что это смертельно мучительно во время бега, там в голове другие мысли, хотя, возможно, минут 15 я на этом и потерял. То же самое касается одежды: чем бесшовнее и современнее, тем лучше.

9
План забега

Нереально важна стратегия бега, прошу прощения за пафос. Под ней понимается максимально ясное стремление пробежать эти 42 км строго за то время, за которое ты решил их пробежать. Без этого (“как получится”) стартовать нельзя, поскольку не получится тогда никак. Общее правило: базовая скорость должна быть такой, на которой ты все еще можешь членораздельно разговаривать с соседом. Я выбрал себе промежуток 3 часа 30 минут — 4 часа. Большой диапазон, но я в первый раз.

10
Звери

Из 12 000 стартовавших треть — иностранцы. Сообщество международных марафонцев выглядит крайне забавно. За исключением, пожалуй, группы Elit, которая стартует первой и сразу заявляет амбицию выбежать из 2,5 часов. Про их зверский внешний вид все понятно, про остальных заранее непонятно ничего. Так, я обогнал на 30 км фантастической мощи черного парня, сложение которого впечатлило меня на старте не меньше, чем в свое время вид Дидье Дрогба или Марио Балотелли. Это была гора мышц без капли лишнего веса, передвигавшаяся как “Мазерати”. Через неполных три часа после старта он практически лежал калачиком под забором одной из вилл между Антибом и Каннами. Чтобы госпитализировать таких, меня за время забега обгоняли 4–5 карет скорой помощи.

11
Люди

Параллельно со мной почти ту же дистанцию в невероятно потешной манере бежал скрюченный сморщенный дедушка ростом не более 155 см — настолько чудесный, что встреть я его на светофоре в городе, обязательно предложил бы перевести через улицу. Хорошие результаты у женщин заметны скорее среди поджарых тетушек 40+, молодых девиц не так уж много.

12
Организаторы

Считается, что знаменитые международные марафоны отличаются хорошей организацией. На примере Ницца — Канны могу это подтвердить. Каждые 2,5 км вода, энергетики и фрукты. Каждый километр — столбики с навигацией. Вещи в пакетах с индивидуальными номерками, сданные в Ницце в красные грузовики-гардеробы, встречают прибежавших в Каннах, где по номеру всем все быстренько отдают. А еще важно, что жители Лазурного берега устраивают из марафона настоящий карнавал. Во всех деревнях между Ниццей, Антибом и Каннами каждые 3–5 км оркестры, танцы, рэп, барабанщики на ведрах, певцы и трансвеститы. Селения соревнуются, кто круче поддержит бегущих бедолаг. Бежать намного легче, когда практически на всей дистанции тебе кто-то да кричит: “Але, але!”, “Витье!”, “Браво!” и проч.

13
Итак?

Итак, я пробежал за 3 ч. 45 мин. и 51 сек. Пробежал не 42 км и 135 м, как положено, а почти на 450 м больше, судя по гармину. Это потому, что когда бежишь, то немножко петляешь, а петельки предательски накапливаются. И лишние полкилометра показались мне в Каннах, не скрою, заметной несправедливостью.

НО ПРИ ВСЕЙ НЕВОЗМОЖНОСТИ пошевелить никакими конечностями в течение следующего дня после гонки, при всем том, что бежать марафон — это совсем не так же приятно, как потом неделю кататься по осеннему красно-желтому Провансу на машине с панорамной крышей, в целом я могу сказать, что ожидал от марафона немного более библейских трудностей. Возможно, я был очень или слишком настроен пробежать, но со мной ни разу не случилось того, что я предполагал как базовый сценарий. Короче, Бог ни разу не вылез из-за туч и не сказал мне: “Бросай ты это дело, незачем продолжать”. Говорят, такое случается часто с начинающими прихожанами на фоне закончившихся углеводов, особенно после 35 км. Но нет. Он смолчал, и за это ему спасибо.

Финишируя, я думал: как же парни на триатлоне “Айронмен” бегут эти 42 км сразу после 4 км вплавь и 180 км на велике? Это вообще непонятно. Но к нашему счастью, есть “халф-Айронмен”. Наполовину железные мужики плывут всего 2 км, едут только 90 км и бегут лишь 21 км. А это, я думаю, где-то к июню можно будет сделать. ■

40 КАРЬЕРА
2013-й станет годом мощного взлета твоей карьеры

42 ЗНАНИЕ
Путники на спутнике. Все о полетах на Луну

46 СЕКС
От чего краснеет Дед Мороз. Ее новогодние желания

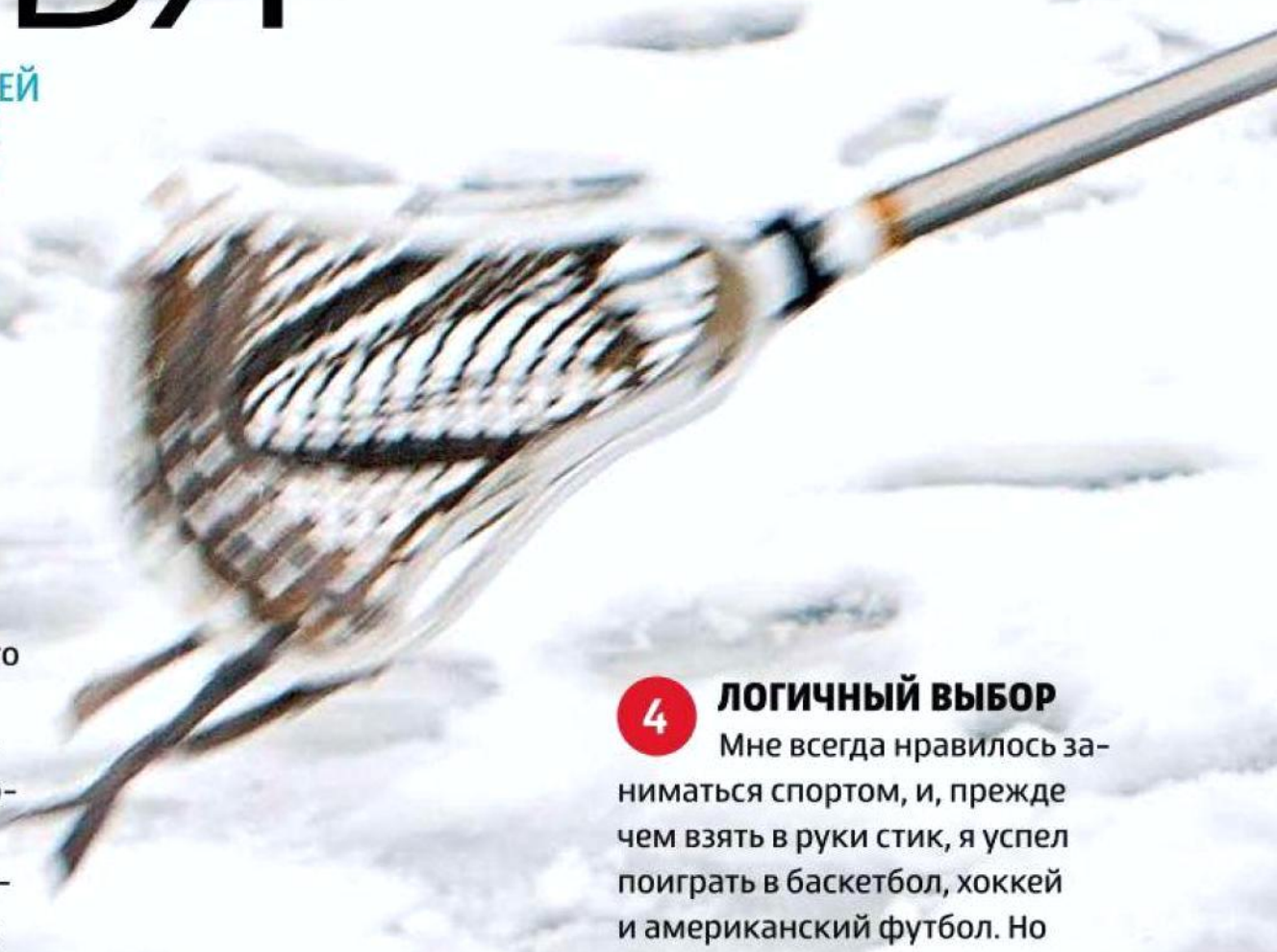
50 ПРОПИТАНИЕ
Перловка получается. Меню для подгулявших

52 ЖИЗНЬ
Как не проспать бездарно все выходные

МЯЧИК ДЛЯ БИТЬЯ

В УКРАИНЕ НЕТ НИ ОДНОЙ КОМАНДЫ, ИГРАЮЩЕЙ В ЛАКРОСС. ХОЧЕШЬ СОБРАТЬ ПЕРВУЮ? СОВЕТОМ ПОМОЖЕТ ЧЕМПИОН РОССИИ, ПОЛУЗАЩИТНИК MOSCOW REBELS ЕВГЕНИЙ АРХИПОВ.

Записал: Артем Бетев



ЕВГЕНИЙ АРХИПОВ О СВОЕМ СПОРТЕ

1 ОТКУДА ВЗЯЛСЯ

Игру – прототип лакросса придумали североамериканские индейцы. По свидетельствам первых европейцев, колонизировавших Америку, в матчах участвовали до нескольких сотен человек на каждой стороне, игра продолжалась несколько дней, с обеих сторон бывали раненые и убитые. Европейцы адаптировали индейскую забаву под себя, но это по-прежнему жесткий контактный вид спорта. Цель игрока – забросить стиком, гибридом клюшки и сачка, небольшой резиновый мяч в ворота соперника. Брать в руки этот шар нельзя. Можно играть ногами, но быстрее и точнее получается, если подхватишь мячик стиком и метнешь в нужную сторону.

2 ГДЕ ИГРАТЬ

Настоящий лакросс – это лакросс на траве, но распространен и так называемый лакросс в коробке, то есть на площадке со стенами и искусственным покрытием (“коробочная” версия зародилась в 30-е годы прошлого века на хоккейных площадках, простаивающих летом). Лакросс на траве – это поле 100 х 55 м и две команды по 10 игроков в каждой (включая вратарей). Каток по размеру меньше поля, поэтому в команде по “коробочному” лакроссу шесть игроков. В традиционном лакроссе участники много бегают по полю, разыгрывая тактические схемы. Лакросс в коробке – это преимущественно техника владения стиком; атака развивается в первую очередь за счет передачи мяча от игрока игроку.

3 ИГРОКИ

Защитники могут останавливать атакующего игрока корпусом и толкать руками, бить своим стиком по стику противника. На этой позиции могут играть только ребята ростом под 2 м и весом под 100 кг. Но для атаки нужны маленькие, быстрые и резкие игроки – вроде меня. Кроме того, даже в серьезной команде могут быть парни, которые не блещут физическими данными, но зато отлично владеют стиком.

4 ЛОГИЧНЫЙ ВЫБОР

Мне всегда нравилось заниматься спортом, и, прежде чем взять в руки стик, я успел поиграть в баскетбол, хоккей и американский футбол. Но когда я вышел на поле для лакросса, то понял, что это мое. В баскетболе мне не хватало контактной игры, в футболе – сложных тактических схем, в хоккее не устраивала маленькая для игровых скоростей площадка – не развернешься. У лакросса этих недостатков нет. Кроме того, в Штатах у игроков в лакросс имидж сильных, спортивных и, главное, умных ребят. Например, американских футболистов тоже уважают, но на них смотрят, как на варваров, которые в любой момент могут разграбить Рим.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ЗАЧЕМ ОН ТЕБЕ НУЖЕН

Если ты решишь заняться лакроссом, то у тебя есть хорошие шансы стать чемпионом страны — пока претендентов на этот титул в Украине нет. Войти в эту реку будет проще сейчас — лакросс набирает популярность (например, в США с 2001-го по 2010 год число игроков увеличилось втрое — до 1 млн человек). А еще это просто динамичный, зрелищный вид спорта. Убедись сам.

1. Лучшие моменты игр команд 1-го дивизиона Национальной университетской лиги лакросса США.
Что набрать в YouTube
Best of College Lacrosse

2. Лучшие трик-шоты Майкла Пауэлла, игравшего за Университет Сиракуз.
Что набрать в YouTube Mike Powell Syracuse lacrosse highlights

3. Самые жесткие силовые приемы.
Что набрать в YouTube
Lacrosse's Biggest Hits

ЕВГЕНИЙ АРХИПОВ
ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ
РОСТ: 172 СМ
ВЕС: 72 КГ
ПОЛУЗАЩИТНИК

5 ЭКИПИРОВКА

Главное — это стик. Для атаки используется ручка покороче — длиной до 1 м 10 см, для защиты — подлиннее, до 1 м 80 см. Кроме того, нам обязательно нужна защита — на официальных соревнованиях на поле не пустят без шлема, перчаток вроде хоккейных и защиты плечевого пояса. Правда, иногда хочется, чтобы на теле было еще больше щитков. Например, нападающий иной раз может метнуть мяч не по воротам, а специально в живот защитнику — получается очень больно, но правилами это разрешено.

БЛЕСНИ ПЕРЕД ДРУЗЬЯМИ

В ЛАКРОССЕ ТОЛЧОК ПРОТИВНИКА ДВУМЯ РУКАМИ, В КОТОРЫХ ЗАЖАТ СТИК, НАЗЫВАЕТСЯ "ЧЕК"

6 КТО ТУТ ГЛАВНЫЙ

Лучше всего лакросс развит у себя на родине — в Канаде и Штатах. Сборная США выиграла 9 чемпионатов мира по лакроссу из 11. Хорошо играют сборные Англии, Голландии и Германии. 26 стран мира уже являются членами Международной ассоциации лакросса, и еще 19 станут ими в ближайшее время.

4 БЕДЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ВСТРЕТИЛИСЬ АРХИПОВ И ЛАКРОСС

1 ЭМИГРАЦИЯ

В начале 90-х здесь было тяжело жить, и моя мама решила уехать со мной в США. В Америке тоже жилось непросто — мать занималась уборкой домов и квартир. Я, как только подрос, начал ей помогать. Но зато в американской школе, когда мне было лет 10, мне дали попробовать поиграть в лакросс. Я парень быстрый, и поэтому у меня сразу стало хорошо получаться. С тех пор не представляю свою жизнь без этой игры.

2 ПАДЕНИЕ ВНИЗ

Поначалу лакросс был просто способом неплохо провести время на уроке физкультуры. Я тогда учился на стипендию в дорогой частной школе Harrisburg Academy, где к спорту никто серьезно не относился, на первом месте были уроки по математике и изящным искусствам. Но в 14 лет я попал в обычную среднюю школу, где была сильная команда по лакроссу и отличный тренер, который сразу начал выпускать меня на поле во время игры, что с новичками случается крайне редко.

3 ТРЕНЕР-ПСИХОПАТ

Когда я окончил школу, меня завалили приглашениями в свои команды самые разные университеты. Я согласился на спортивную стипендию довольно престижного Технологического института Рочестера. Оказалось, что местный тренер по лакроссу любит психологически третировать игроков. На третьем курсе именно из-за него я ушел из команды, сосредоточившись на учебе, и дорога в профессионалы для меня закрылась. Правда, я не жалею — профессиональным игрокам мало платят, а выкладываться на поле нужно, как в американском футболе или хоккее, со всеми вытекающими последствиями в виде серьезных травм.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ИГРОКАМ МАЛО ПЛАТЯТ, А ВЫКЛАДЫВАТЬСЯ НА ПОЛЕ НУЖНО, КАК В АМЕРИКАНСКОМ ФУТБОЛЕ ИЛИ ХОККЕЕ

4 БЕЗРАБОТИЦА

После университета я сменил десяток профессий — начиная с грузчика и заканчивая руководителем собственной фирмы. Пару лет назад, оказавшись в очередной раз без работы, я решил съездить на родину. Здесь мне понравилось, а обнаружив команду Moscow Rebels, я и вовсе решил остаться. Устроился преподавателем английского в языковую школу и с головой окунулся в местный лакросс. Сейчас я не только играю за "Ребелс", но и помогаю основателю команды Дэвиду Диамонону тренировать ребят. ■

КАК НАЧАТЬ ИГРАТЬ В ЛАКРОСС

Учись бросать мяч

Сначала тебе понадобятся только стик, мяч для лакросса и желание. Стик и мяч можно заказать из Америки через Интернет. Ребята из моей команды так и делают. Получив посылку, учись бросать мяч стиком о стенку и ловить его. Так тренируются не только новички, но и профессионалы, причем последние, оттачивая мастерство, могут стучать мячом о кирпич или бетон по 3–4 часа подряд. Как правильно работать с мячом, лучше всего посмотреть на YouTube.com. Просто набери в строке поиска lacrosse throwing and catching.

Правильно бегай с мячом

Ты поймал мяч стиком, и тебе надо подбежать как можно ближе к воротам, чтобы бросить в створ или отдать пас. Чтобы шар не выскочил из сетки за время бега, на ходу раскачивай стик из стороны в сторону — тогда центробежная сила удержит мяч в сетке. При этом за ручку можно держаться как двумя руками, так и одной. Лучший способ отработать этот навык — интервальный бег со стиком в руках. Чтобы было интереснее, придумай себе штраф за каждый вывалившийся из сетки мяч. Например, 20 отжиманий.

Смотри баскетбол

Лакросс — командный вид спорта. Когда вас будет хотя бы четверо (чтобы играть двое на двое), начинайте вместе смотреть баскетбол и разбирать тактические приемы и комбинации, которые в нем применяются. Там все похоже, но разобраться проще, так как по площадке одновременно бегает гораздо меньше народа. Например, у нас тоже есть пикенроллы, зонная и персональная защита, позиционное и постепенное нападение. Насмотревшись видео, идите на поле отрабатывать разобранные тактические схемы.

Не толкайся

Напоследок дам тебе такой совет: пока учишься, избегай силовых приемов и не допускай, чтобы их применяли по отношению к тебе. Лакросс — технически сложный вид спорта, и наработать правильные навыки игры, когда тебя то и дело сбивают на землю или выбивают из рук стик, невозможно.

ДЛЯ РЫВКА

ПРИШЛА ПОРА: ПУСТЬ 2013-Й СТАНЕТ ГОДОМ МОЩНОГО ВЗЛЕТА ТВОЕЙ КАРЬЕРЫ. MH ЗНАЕТ, КАК ОБЕСПЕЧИТЬ РАЗГОН И ЛЕТНЫЕ УСЛОВИЯ.

Текст: Гил Шварц,
заместитель гендиректора телекомпании CBS (США)

НЕ ТАК ДАВНО К НАМ НА ЭТАЖ ПЕРЕЕХАЛ один парень. Я назову его Джофф. Кабинет, в котором он разместился, пустовал очень долгое время и был самым ценным недвижимым имуществом нашей корпорации. Все хотели занять этот кабинет, но ни у кого не получалось. Боб, Наш Большой Начальник, не разрешал. И вот нате, теперь в этих стенах сидит Джофф — с его коллекцией футбольной атрибутики и подписанным плакатом Жан-Клода Ван Дамма. Он ходит в туалеты для высшего руководства (да, у нас есть и такие), а секретарша Босса делает ему кофе.

Как Джофф сделал это? Все очень просто. Он разработал Стратегию и последовал ей. Он придумал какой-то способ появляться на нашем VIP-этаже, проводил здесь встречи и выглядел так, будто соответствует нашему уровню. Он построил задушевные отношения с Бобом. И в правильный момент времени он не обратился в хозяйственный отдел, а просто попросил босса отдать ему пресловутый кабинет. На что Боб ответил: "Да, конечно". С утра Джофф уже был там.

Как говорил Билл Гейтс: "Жизнь несправедлива, привыкайте". Ты все еще рассчитываешь, что хорошей работы и лояльности вполне хватит, чтобы тебя заметили и продвинули? Так почему же этого не происходит? Видимо, потому что у тебя нет Стратегии. Или ты не обращаешь внимания на маленькие детали, которые на самом деле обеспечат тебе гигантский скачок. Я тебе помогу несколькими советами. Смирись с тем, что иногда тебе придется быть жестким, иногда — льстивым. Таковы правила на этом поле.

1 ЗАРАБАТЫВАЙ ОЧКИ

Когда я был юным и незначительным, я брался за любую работу, на которую не находилось охотников. Я даже забирал у коллег задачи, от которых они хотели бы избавиться. Очень скоро я постоянно общался с людьми, занимавшими гораздо более высокое служебное положение. Как мне это удалось? А я делал для них работу. Боссы это любят.

2 БЕРИ ПРИМЕР С БОЛЬШИХ

Биография Стива Джобса, написанная Уолтером Айзексоном, показывает, как нравилось "яблочному" парню сталкивать людей между собой. Джобс рассматривал других лишь как орудия для достижения своих высоких целей. Это работало. Получится и у тебя. Делай, что нужно тебе, и не испытывай чувства вины за это. Прекрати быть вежливым и отодвинь, наконец, людей, которые стоят на твоем пути. Но помни о безопасности. И Уголовном кодексе, конечно.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КОСТИК/BANG! BANG!

3 ИЗМЕНИ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ

Если все время сидеть на одном месте за одним и тем же столом, ты так и останешься тем же самым человеком. Взять моего друга Брюса, который очень скучал и жаловался на заевшую его рутину еще год назад. А потом он спросил себя: почему бы не переехать из Нью-Йорка в Лос-Анджелес? И переехал. Нашел себе новую работу, получше прежней. И новую девушку. И избавился от необходимости носить галстук.

Если в твоей жизни ничего не происходит — ну измени хоть то, что в твоих силах. Даже пересесть на другое место в конторе — и это может сработать. Новый пейзаж из окна, новые соседи. И остальные люди начнут видеть тебя иначе.

4 УНИЧТОЖЬ ОДНОГО СОПЕРНИКА

Подумай обо всех успешных парнях, которых ты знаешь. Не правда ли, многие из них буквально в каждом разговоре упоминают людей, которых следовало бы стереть с лица земли? Иногда они имеют в виду конкурента, иногда это другой руководитель. Неважно. Я не знаю ни одного влиятельного человека, который не был бы жестоким. И существует много путей уничтожить врага. Ты можешь указать на недостатки партнерам врага, а потом и его нанимателям. Ты можешь сделать так, что он застрянет на седьмом этаже, хотя совещание уже началось на семнадцатом. Все начинается с правильного жестокого настроя. Думаешь, твой враг будет тебя жалеть, если у него появится возможность уничтожить тебя?

5 ТУСУЙСЯ

Профессиональные конференции. Слеты специалистов. Корпоративные выезды на природу. Обычно это утомительно, но они могут изменить твой взгляд на вещи. И взгляд людей на тебя. А еще вечером можно пообщаться с руководством в неформальной обстановке. Лет пять назад на одном из таких мероприятий я наблюдал менеджера среднего звена из другой компании за столом с его начальниками. Он был пьян и все время кричал "Да пошел ты!" людям, которым, в общем-то, этого говорить не следовало. Странно: после той истории все начинали страшно веселиться, едва заслышав его имя. Корпорация этого менеджера провела 10 реорганизаций с того времени. И этот парень пережил их. А все потому, что сформировал исключительно важную связь со своим начальством — они вместе дурковали. Я не призываю тебя конкретно следовать примеру этого парня. Но мысль моя понятна, да?

6 РАСШИРЯЙ СВОЙ КРУГ

Тебе нужны друзья во всех подразделениях твоей компании. Специалисты по продажам, например, обеспечивают рыночный успех тому, что ты производишь, — хорошо, если они постараются лично для тебя. Пиарщики (порой) умеют стройно формулировать мысли, а если их у тебя нет, то они могут поделиться. Кадровики всегда в курсе всех сплетен и перестановок. А юристы обычно оторваны от коллектива и благодарны всем, кто хотел бы стать их другом. Сегодня у них появится один, да?

7 ВЫГЛЯДИ ЛУЧШЕ

В прошлом месяце я ужинал с группой коллег, которые работают у нас уже много лет. Комната была полна, если коротко, Победителями и Проигравшими. Кто-то сделал карьеру, кто-то застрял на первоначальном уровне. Хочу сказать, что Проигравшие были, по крайней мере, на 50% жирнее Победителей. Извини, но это имеет значение.

ЛУЧШАЯ КАРЬЕРА — ЭТО ДЕНЬГИ

Зарплату редко повышают по инициативе работодателя, чаще прибавку приходится выбивать с боем. Делай это правильно.

ВЫБИРАЙ СЕЗОН

Время сразу после того, как твоя компания добилась серьезного успеха, и ты приложил к этому немало усилий, — подходящее для переговоров о прибавке. А вот канун Нового года — неподходящее. Большинство людей просят повышения в это время, так что конкуренция очень высока.

АРГУМЕНТИРУЙ

Просто скулить "Дай миллион" как-то несолидно. Подготовься к разговору. Спокойно и кратко напомни боссу, как много ты делаешь (или как вырос за последние пять лет). Укажи, что еще мог бы взять на себя. В конце концов, предоставь ему информацию, сколько похожие на тебя сотрудники получают у конкурентов.

УГРОЖАЙ

Никогда не отказывайся от приглашения другой компании прийти к ним на собеседование. Сходи, представь себя в лучшем виде, получи приглашение на работу. А потом вернись к своему боссу — мол, так и так, переманивают. Идти не хочу, но такие деньги предлагают, сами понимаете. Если честно, во многих компаниях это — единственный работающий способ получить прибавку к жалованью. Начальству проще накинуть тебе 10–20% сверху, чем морочиться поисками и обучением нового сотрудника.

8 ПРИДУМАЙ НОВУЮ ДОЛЖНОСТЬ

Босс тобой доволен, но возможностей для повышения нет? Уговори его хотя бы назвать твою должность по-другому. Обрати внимание, в выходных данных журналов и газет иногда мелькают люди вроде "шеф-редактор издания Иван Петров". На самом деле это тот же заместитель главреда, человек с неопределенными полномочиями. Зато звучит красиво и вызывает безотчетное уважение.

9 СОЗДАВАЙ ПРОБЛЕМЫ

Не представляешь, сколько парней достигали корпоративных высот, провоцируя жуткие кризисы, чтобы затем появиться и спасти положение. Взять, к примеру, моего друга Арти из IT-отдела. Периодически он пугает нас вдруг случившимся хакерским проникновением, незаконным перехватом или еще какими-нибудь вторжениями в нашу систему управления ресурсами. Я не рискую утверждать, что он сам создает такие ситуации. Но я не раз слышал, как на совещаниях люди говорили: "Слава богу, у нас есть Арти" — после того как он разрешал очередной такой "кризис".

10 СТАВЬ СЕБЕ СРОКИ

"Я когда-нибудь напишу роман..." "Наверное, я буду делать карьеру..." Как надоело это слышать! Впереди — 2013 год. Сделай так, чтобы в следующем декабре ты смог сказать себе: "Что ж, кое-чего я достиг". И не откладывай начало активных действий до ноября. ■

ОТ РЕДАКЦИИ Такие времена сейчас, что нельзя верить никому. Включишь радио — а там рассказывают, что Великую Китайскую стену построили инопланетяне. Купишь книжку — а в ней Рим основан древними украинцами. Men's Health поможет тебе разобраться в мутных потоках информации и ответить на некоторые застарелые вопросы.

ДЛЯ НАЧАЛА: А ПРАВДА, ЧТО...

...АМЕРИКАНЦЫ НЕ БЫЛИ НА ЛУНЕ?

Текст: Дмитрий Сироткин

"ЭТО МАЛЕНЬКИЙ ШАЖОК ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, но гигантский скачок для всего человечества", — произнес американец Нил Армстронг, спускаясь с лесенки "Аполлона-11" на пыльную поверхность спутника Земли. Однако не успели затихнуть овации по этому поводу, а по миру уже ползли слухи, что ни на какой Луне астронавты не были. Мол, фотографии и киносъемку сделал сам Стэнли Кубрик в павильонах Голливуда. С тех пор эта теория, получившая название "Лунный заговор", обрела тысячи сторонников. Написаны десятки книг, созданы десятки фильмов и сайтов.

Что ж, мы сейчас проверим пять основных аргументов сторонников заговора.

АРГУМЕНТ №1

Сила притяжения Луны в 6 раз меньше земной. На Земле вес астронавта вместе со скафандром составлял около 170 кг, а на Луне он весил меньше 29 кг. Так почему же мы не видим на съемках, как астронавты прыгают на несколько метров вверх, ведь это было возможно?

ОТВЕТ Астронавты руководствовались инструкцией NASA, предписывающей без необходимости воздерживаться от действий, которые могли бы привести к разгерметизации скафандра и неминуемой гибели его содержимого. Из-за непривычных гравитационных условий астронавт может совершить неудачный прыжок: его раскрутит в пространстве, перевернет и шваркнет, например, шлемом о ценный лунный грунт. Итого: не прыгали, потому что было нельзя.

АРГУМЕНТ №2

Еще в 1958 году было доказано, что вокруг Земли на высоте 4 тыс. км и 17 тыс. км расположены радиационные пояса Ван Аллена — области земной магнитосферы, в которых застревают и накапливаются прибывшие из космоса высокоэнергичные заряженные частицы. При пролете через эти пояса астронавты неминуемо погибли бы от чудовищной дозы радиации.

ОТВЕТ Известно, что наибольшее количество опасных заряженных частиц концентрируется в областях над земным экватором. Опасность резко снижается по мере приближения к полюсам. Потому траектории полета лунных кораблей были максимально направлены к северу или к югу от плоскости экватора. "Аполлоны" пролетали пояса Ван Аллена за несколько часов, и астронавты не успевали получить опасную для здоровья дозу облучения.

АРГУМЕНТ №3

На кинокадрах по поверхности флага США, установленного Армстронгом на Луне, идет что-то вроде ряби. Наверняка это от дуновения ветра, по недосмотру проникшего в голливудский павильон, где шла съемка.

ОТВЕТ NASA объяснило, что движение полотна происходило из-за затухающих колебаний конструкции, на которой оно было укреплено, — флагштока и перпендикулярной перекладины. А колебания совершались от того, что астронавт с силой воткнул флагшток в грунт.

ФОТО: THE LUNAR AND PLANETARY INSTITUTE, NASA

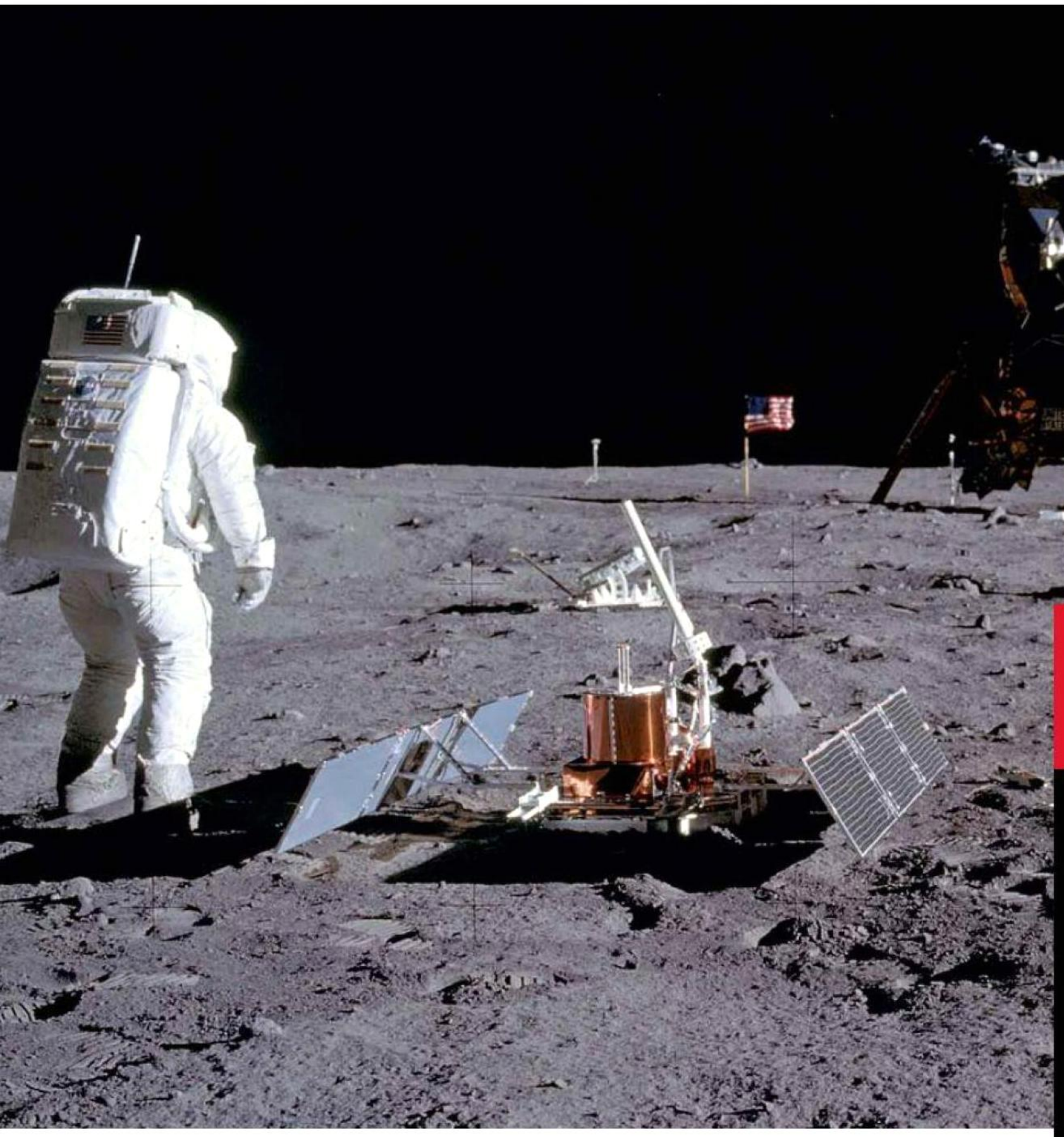
ЧТО ЭТО БЫЛО

Программа Apollo была развернута NASA в 1961 году. Цель, поставленная президентом Джоном Кеннеди, — высадиться на поверхность Луны еще до конца текущего десятилетия. Цель была достигнута: спускаемый модуль с Нилом Армстронгом и Баззом Олдрином на борту успешно прилунился в районе Моря Спокойствия 21 июля 1969 года. Всего за время действия программы (до 1972 года) было осуществлено 9 пилотируемых полетов к Луне, на поверхности этого астрономического объекта побывали 12 астронавтов, был собран 381 кг грунта. По оценкам экспертов, стоимость программы в ценах 2005 года составила $135 млрд.

АРГУМЕНТ №4

На лунной поверхности отпечатались удивительно четкие следы астронавтов — такое ощущение, что они ходили по влажной почве. Следовательно, экспедиции были инсценированы на Земле.

ответ Лунный грунт, или реголит, совершенно не похож на земной. Это песочно-пылевое месиво из остатков метеоритов, следов извержений древних лунных вулканов, стекла. В монографии Александра Виноградова "Лунный грунт из Моря Изобилия" его свойства описываются так: "...рыхлый разнозернистый темно-серый материал, легко формируется и слипается в отдельные рыхлые комки. На его поверхности четко отпечатываются следы внешних воздействий... грунт легко держит вертикальную стенку... обладает необычными свойствами – повышенной склонностью к электризации, аномальной сцепляемостью, низкой теплопроводностью, высоким объемным весом и на порядок выше, чем у песка, коэффициентом относительной сжимаемости..." Описанные свойства и объясняют необычайную четкость следов астронавтов на лунной поверхности. Но при этом грунт оказался достаточно твердым для посадки космического модуля и передвижения по нему человека.



АРГУМЕНТ №5

В 1969-м США еще не обладали достаточной технологической мощью, чтобы доставить на Луну тяжелый обитаемый модуль. А победить СССР в лунной гонке нужно было обязательно. Потому NASA отправило к спутнику Земли легкий беспилотный аппарат, который и произвел на Луне все необходимые операции, включая забор грунта.

ОТВЕТ Совсем не факт, что в 1969 году США обладали достаточной технологической мощью, чтобы сконструировать такого робота. К тому же в 2010 году аппарат NASA Lunar Reconnaissance Orbiter умудрился пройти на высоте 21 км от поверхности Луны — чтобы сфотографировать цепочки следов, оставленных пешими астронавтами во время экспедиций 1969–1972 годов. Похоже, NASA уже утомилось парировать аргументы теории заговора и решило потратиться на то, чтобы представить железные доказательства своей правоты. ■

КОСМОНАВТЫ НЕ ПРОТИВ

КОММЕНТИРУЕТ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ КОСМОНАВТИКИ ИМ. ЦИОЛКОВСКОГО БОРИС ЛЯЩУК:

"С точки зрения современной науки любые сомнения в том, что американские космонавты были на Луне, выглядят полным абсурдом и просто смехотворны. Во-первых, весь полет "Аполлона-11" прошел под наблюдением советских телескопов и спутников, что практически исключает возможность его фальсификации. Во-вторых, американские ученые и представители NASA уже предоставили все необходимые доказательства — они находятся в свободном доступе на сайте ведомства или в его архивах. В-третьих, неужели можно поверить в то, что ни один из тысяч работников NASA, кто "участвовал" в этом якобы надувательстве, за прошедшие годы не выступил бы с сенсационным заявлением, которое нанесло бы непоправимый урон репутации США и сделало бы страну посмешищем на много лет вперед? Одним словом, ученые всего мира официально утверждают: американские астронавты были на Луне и в 1969-м, и в 1971-м, и в 1972 году".

В 2013 ГОДУ Я...

СПИСОК ОБЕЩАНИЙ САМОМУ СЕБЕ ПЕРЕД 1 ЯНВАРЯ — КЛАССИЧЕСКИЙ ЖАНР. НО И В НЕМ МОГУТ БЫТЬ ИННОВАЦИИ.

УВЕРЕНЫ, ТЫ ТОЖЕ СОСТАВИЛ такой перечень. Дай-ка посмотреть. Так мы и думали: бросить курить, поменьше валяться на диване, выпивать не больше двух кружек пива в неделю... Все правильно, но скучно. Бери пример со списка, который набросала для себя Наоми Пирси — американская коллега нашей Арины Винтовкиной, гуру женской логики. Напиши сам такой, да и своей девушке вручи ручку-бумажку.

ИТАК, НАОМИ КЛЯНЕТСЯ: — С 1 ЯНВАРЯ Я...

...ПОЛЮБЛЮ ВСТАВАТЬ СПОЗАРАНКУ

Уже много лет утренний подъем превращается для меня в настоящую пытку. Как справиться с этим? Я вспомнила об одной особенности мужского организма, которую мой друг, довольно посмеиваясь, называет "утренний стояк". Нужно использовать его с обоюдной выгодой. Что может быть лучшим началом дня, чем секс? Во-первых, взбодрюсь и разомнусь — как-никак физзарядка. Во-вторых, получу порцию окситоцина, гормона, который и обеспечит мне спокойствие в утренних пробках, и улучшит кожу. Я, пожалуй, буду заводить будильник на полчаса раньше и утром нашептывать другу сюжеты своих якобы сверхэротических снов — даже если на самом деле мне снились занимающиеся сексом прокаженные.

ФОТО: JAMES WHITE

В 2013 году я...

...НЕ БУДУ СТЕСНЯТЬСЯ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

Понятно, как я могу обеспечить по-настоящему взрывную сексуальную жизнь себе и своему партнеру: нужно обсуждать все детали и договариваться, а не двигаться наугад в темноте, как слепой сапер по минному полю. Но для этого надо перестать, наконец, мяться и бледнеть при интимных беседах. И формулировать вопросы без ханжеской подмены понятий. И я придумала, как это сделать: для начала попрошу его рассказать о трех самых сильных оргазмах в его жизни. Затем сама что-нибудь повспоминаю вслух, без имен. И посмотрим, чем это закончится.

...ИСПЫТАЮ СЕКСУАЛЬНЫЙ ГОЛОД

Это будет самая тяжелая диета в моей жизни: никакого секса в течение недели. Причем в любом виде — будь то оральный секс, петтинг или мастурбация. Даже никаких прикосновений и поцелуев при встрече. Интересно, смогу ли я выдержать? Прочитала тут в книге со смешным названием "Как раскрутить свою жену на секс" интересное утверждение: "Добровольный отказ от секса может усилить желание, — пишет автор Логан Левкофф. — Спустя четыре дня ты уже поглядываешь на партнера с интересом, а когда оковы будут сняты, вы сами удивитесь, откуда взялся такой энтузиазм". И никаких вздохов по телефону и эротических СМС!

...НАУЧУСЬ МУЖИЦКИМ ШУТКАМ

Воспитанность — это, без сомнения, замечательное человеческое качество. Но даже самому культурному индивидууму иногда бывает очень весело сказать что-нибудь скабрезное! А что, внешне я, конечно, хрупкая девушка, но в душе иног-

да могу выразиться так, что портовые грузчики только присвистнут. Поэтому я обещаю выучить все матерные неологизмы, запомнить парочку свежих похабных анекдотов про сиськи и посмотреть как можно больше серий мультфильма “Южный парк”. Во-первых, это помогает выпустить пар. Во-вторых, согласно опросу, проведенному сайтом знакомств eHarmony, многим парням нравятся женщины с “мужским” чувством юмора — с его цинизмом, туалетными темами и шуточками “вокруг ширинки”. Так что если я немного приоткрою свою вульгарную сущность и со мной после этого станет веселее общаться, то все от этого только выиграют.

...СТАНУ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ

А как же без этого пункта в новогоднем списке? Мы с моим гражданским мужем (он же друг, он же партнер) уже семь лет вместе, пора бы ему переспать с кем-нибудь еще. Я уже все придумала: стану требовательной красоткой-начальницей, которая под угрозой увольнения заставляет своего подчиненного выполнять ее сексуальные желания. Специальный костюм тут не обязателен, роль обозначу такой простейшей деталью, как парик. Пожалуй, сделаю это вечером в среду — по понедельникам он и так подавлен очередной новой встречей с работой. И да, парик у стервозной начальницы должен быть брюнетистым. Ну какая из блондинки начальница? А с темными волосами я могу изобразить, например, актрису Сару Шахи (которая и смотрит на тебя с фотографии — прим. *MH*).

...ЗАЯВЛЮ О СВОЕМ ВЛЕЧЕНИИ К ДРУГИМ

Знаю, во многих случаях это может вызвать неконтролируемую ревность партнера. Но мой-то постоянно твердит, как ему нравится Камерон Диас — и меня это возбуждает, представь себе. Теперь моя очередь! Я больше не намерена притворяться, что не замечаю симпатичных парней, и буду обсуждать их с ним. Секс-эксперты утверждают, что многие фантазии строятся на запретах, и для добавки в отношения аппетитной перчинки, наверное, будет полезно подразнить своего мужчину. Впрочем, если он после первого же такого разговора разобьет мне голову утюгом, я откажусь от этой удачной идеи.

...СОВМЕЩУ СЕКС И ХОЛОД

В этом году Дед Мороз станет участником моих сексуальных игр. Ясно, что я не о нашем завхозе в халате и с приклеенной бородой, который играет эту роль на корпоративах последние шесть лет. Нет, я просто буду охлаждать в морозилке свой миниатюрный металлический вибратор с меткким именем Classic. “Резкие перепады температуры могут обострить чувствительность нервных окончаний, изменить циркуляцию крови, концентрируя ваше внимание на определенных участках тела”, — рассказывал мне Итан Имбоден, глава фирмы-производителя секс-игрушек Jimmyjane. Стоит попробовать. Что я теряю, в конце концов?

...ПОПРОБУЮ ЧТО-НИБУДЬ ЭКЗОТИЧЕСКОЕ

Не вздумай хохотать: да, я хочу попробовать тантрический секс. И меня не пугает, что на деле это изнурительное мероприятие, смысл которого заключается вовсе не в совокуплении, а в управлении жизненной энергией друг друга (!). Быстро это не происходит, поэтому придется посопеть голышом примерно 3 часа — ну так что ж, зато знатоки обещают мне “утончение и эстетизацию наслаждения”. Поди, неплохо. ■

ВСТАНЬ И ИДИ

8 ЯНВАРЯ, ВТОРНИК. ЗА ПЛЕЧАМИ — ПОЛТОРЫ НЕДЕЛИ ГУЛЬБЫ И НЕЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ПРОКУРЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ. ЗАВТРА НА РАБОТУ, А ТЫ ХОДИШЬ ЗИГЗАГАМИ И С ТРУДОМ ФОКУСИРУЕШЬ ВЗГЛЯД. ПОПРОБУЙ ПЕРЛОВКУ, ВДРУГ ПОМОЖЕТ.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ПОТАПОВ

ЧТО ВНУТРИ

- 20,6 ГРАММОВ БЕЛКА
- 10 МИНУТ СБОРЫ
- 45 МИНУТ ГОТОВКА
- 4 ЧЕЛОВЕКА СЫТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
3 ст. л. оливкового масла
1 измельченный зубчик чеснока
1 луковица, нарезанная кольцами
300 г перловой крупы
1 л овощного бульона (можно взять кубик)
125 г зеленой стручковой фасоли, нарезанной мелкими кусочками
125 г горошка
125 г спаржи, нарезанной мелкими кусочками
125 г шпината, мелко порезанного
75 мл белого вина
2 ст. л. петрушки, мелко порезанной
2 горсти рукколы
100 г хлопьев сыра пармезан
Соль и перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Растопи в большой кастрюле половину сливочного масла и смешай с оливковым. Добавь чеснок и лук, обжаривай на небольшом огне минут 5. Если фасоль и горошек у тебя замороженные, вынь их из холодильника, пусть слегка оттают.
2. Засыпь в кастрюлю перловку и перемешай так, чтобы все зерна перепачкались в масле. Добавь бульон, чтобы он едва покрывал перловку. Медленно кипяти.
3. Когда перловка впитает большую часть жидкости, добавь еще немного бульона. Производи эту операцию, пока весь (или почти весь) бульон не уйдет в зерна. Перловка должна стать мягкой — вот твоя задача. На всю операцию уйдет 30–35 минут.
4. Добавь овощи, шпинат и вино, хорошенько перемешай и готовь еще пару минут.
5. Сними кастрюлю с плиты, посоли-поперчи, добавь оставшееся масло и петрушку. Закрой и оставь на 4 минуты. Хорошенько перемешай, сверху укрась рукколой и пармезаном. Ешь и фокусируйся.

СПАРЖА

ИЗГОНЯЕМ ПОХМЕЛЬЕ

К черту расторопшу! Спаржа тоже отлично стимулирует активность ферментов, помогающих печени очищать организм от продуктов распада алкоголя.

ПЕРЛОВКА

НАСЫЩАЕМСЯ

В перловке вдвое больше белка, чем в рисе, например. А также вдвое больше железа (для кроветворения) и клетчатки (для пищеварения).

ШПИНАТ

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

И вновь — удар по печени. В хорошем смысле. Витамины A, B, C, PP, а также железо, кальций, фолиевая кислота и магний — комплекс веществ, накопленных в листочках шпината, заставит работать даже организм зомби.

ПАРМЕЗАН

ВОССТАНАВЛИВАЕМ БАЛАНС

В пармезане полно соли, кальция и прочих минеральных веществ, которые ты терял, пока праздновал (а если ты на новогодних каникулах не выпил ни грамма — просто радуйся, что это сытный и сравнительно нежирный продукт).

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

ПРОЧИЩАЕМ ГЛАЗА

Тебе знаком прячущийся в этом овоще антиоксидант зеаксантин? А он, между тем, защищает глаза от изменений, связанных с возрастом или интенсивной интоксикацией организма. Тем, кто был молодцом, на каникулах не бухал, а вовсе даже катался в горах на лыжах, зеаксантин тоже будет полезен — он нивелирует вред, наносимый зрению ярким светом.

ФОТО: PATRICE DE VILLIERS

ВЫХОДНОЕ ПОСОБИЕ

ТЫ ОПЯТЬ БЕЗДАРНО ПРОВЕЛ СУББОТУ И ВОСКРЕСЕНЬЕ? ЧТО БЫ ТЫ НИ ДЕЛАЛ, РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА ОДИН: ТЫ ИДЕШЬ НА РАБОТУ В ПОНЕДЕЛЬНИК ТАКОЙ ЖЕ УСТАВШИЙ И ЗАДЕРГАННЫЙ, КАКИМ БЫЛ В ПЯТНИЦУ? МН ДАЕТ ПЯТЬ СОВЕТОВ, КАК ПРОИЗВЕСТИ ТОНКУЮ НАСТРОЙКУ ВЫХОДНЫХ.

Текст: Дэниел Уильямс, Артем Бетев

Полюби свою работу

"Если ты начинаешь мечтать о вечере пятницы уже в среду, значит хороших выходных не будет", — говорит психолог Шейн Уэйн из Сиднея (Австралия). И поясняет: "Если ты ненавидишь свою работу, своего босса, каждый свой будний день, то с такого уровня стресса просто невозможно тут же переключиться на радость и отдых". Такие парни живут по одинаковому сценарию: жесткая пьянка в пятницу вечером, совершенно убитая похмельем суббота, тусклое воскресенье в торговом центре.

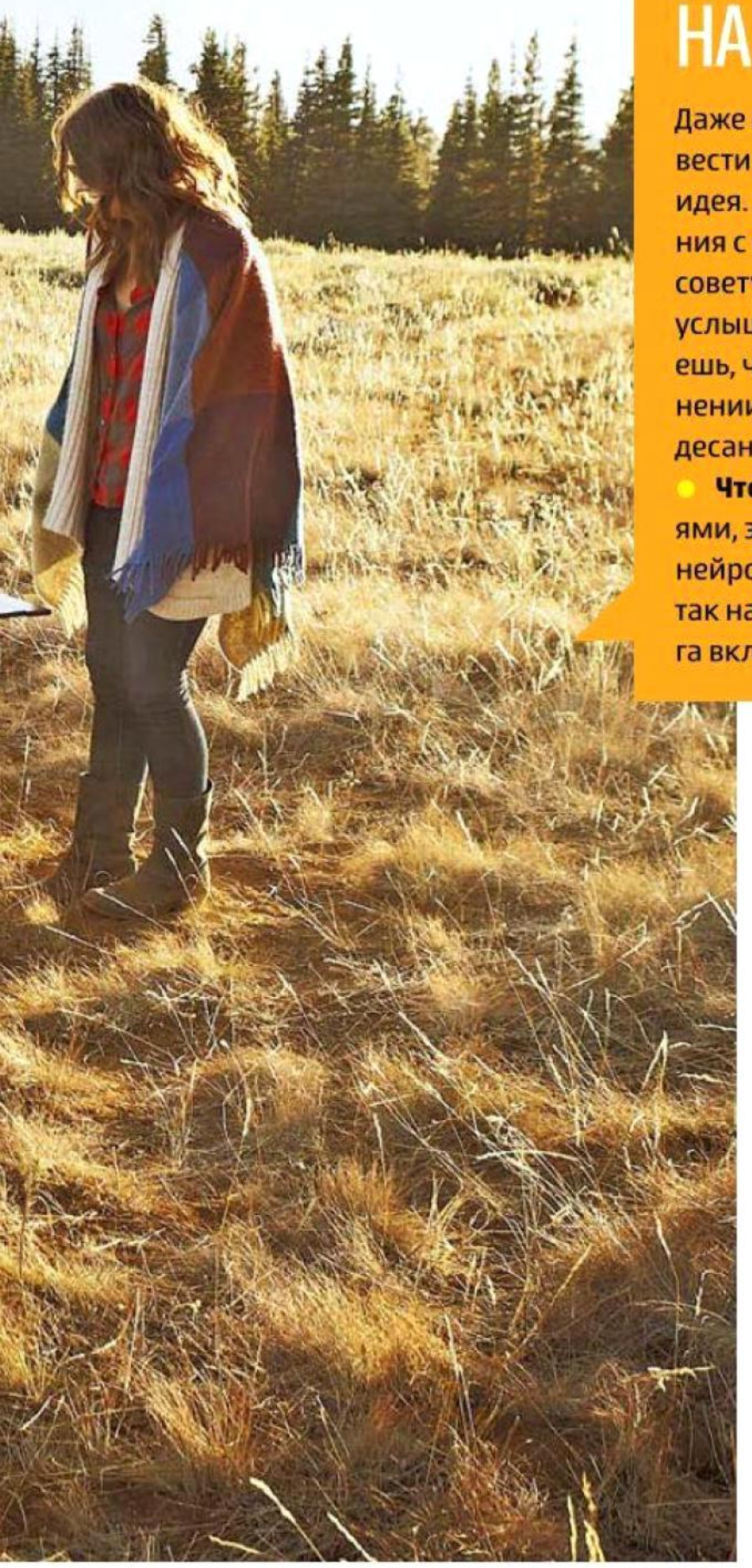
● **Что делать** Если ты не можешь поменять работу, поменяй хотя бы свое отношение к ней. Как? Смирись, или найди в ней что-нибудь хорошее, или придумай новые стимулы. Нелегкая задача, но ты ведь сам устроил себе эту проблему?

Не рассчитывай на многое

Плохие новости: про мечты о полном освобождении надо забыть. Если на неделе ты вкалываешь с утра до ночи, как донецкий шахтер в забое, то набить холодильник едой, навестить родителей и стереть пыль с любимой плазмы ты можешь только в выходные. Конечно, эти дела можно проигнорировать, но потом список невыполненных обязательств (в том числе и перед самим собой) догонит тебя в виде чувства вины, как парашют — приземлившегося десантника.

Но даже если ты одинокий богач с домработницей и списка забот на выходные у тебя нет, не стоит всерьез рассчитывать, что эти два дня превра-

ФОТО: GETTY/FOTOBANK



ПОСМОТРИ НА ЛЮДЕЙ

Даже если тебя утомили дрязги на работе, провести выходные с любимой собакой – не лучшая идея. "Проверенное средство отдохнуть от общения с одними людьми – пообщаться с другими", – советует психолог Шейн Уэйн. Сменишь картинку, услышишь новые сплетни, а заодно, может, узнаешь, что все твои проблемы – детский сад в сравнении с буднями твоего приятеля из воздушно-десантной дивизии.

● **Что делать** Общайся с позитивными компаниями, это лучшее средство от стресса. Данные от нейрофизиологов: когда тебе кто-то улыбается, так называемые зеркальные нейроны твоего мозга включают ответную реакцию.

Придумай ритуалы

Наши предки не парились, чем бы таким заняться в выходные. С утра — в церковь, после — семейный обед, потом — беседы у самовара. И все были довольны. Психологи утверждают: полностью отдохнуть ты можешь только в привычной обстановке, получая привычные удовольствия. Заведи какую-нибудь хорошую традицию: ходить с подругой по субботам в музей, играть с друзьями утром в воскресенье в футбол, принимать гостей в пятницу вечером. "К тому же управлять своим временем гораздо проще, когда в нем есть какие-то ключевые точки, — добавляет уже знакомый тебе психолог Грант. — А слишком большой выбор возможностей — мощный фактор стресса".

● **Что делать** Даже если первую половину воскресенья ты всегда посвящаешь занятиям в кружке аквариумистов, оставшееся время на выходных тоже неплохо было бы распланировать заранее. Иначе рискуешь растратить драгоценные часы на телевизор, соцсети и прочую ерунду.

Ищи контрасты

"На неделе работаю, на выходных — нет", — тут разницу заметит только твой мозг. А что же тело? Оно поймет, что сегодня не обычный вторник, если ты займешь свои руки-ноги чем-то необычным. Сидишь с понедельника по пятницу перед компьютером — в выходные бегай. Стоишь у станка или работаешь грузчиком в "Ашане" — плавай. Если ты спортсмен-триатлонист — что ж, после недели тренировок сходи на лекцию "Как устроен человеческий мозг". Поспишь в свое удовольствие в мягком кресле.

● **Что делать** Британские физиологи утверждают, что после спортивных выходных дополнительная энергия в твоем теле будет бурлить до среды включительно. А что же дальше? Например, в среду вечером сходи в спортзал. ■

тятся в сияющий вихрь удовольствий. Ты ведь уже не маленький. "Чем выше планка ожиданий в пятницу, тем сильнее будет разочарование в понедельник", — объясняет Энтони Грант, основатель кафедры прикладной психологии в Университете Сиднея.

● **Что делать** "Счастье человека — где-то между свободой и дисциплиной", — говорил великий физиолог Иван Павлов. Думай об уик-энде как о времени, которое подарит тебе эпизоды радости, а не 48 часов праздника. И если занят делами, немного измени режим работы, например не суетись, передвигайся по городу расслабленной походкой и смотри по сторонам. А еще: полностью освобождай от забот хотя бы один уик-энд в месяц.

КАК ОТОРВАТЬСЯ ОТ РАБОТЫ

Ты не будешь получать максимум от субботы и воскресенья, пока не научишься оставлять рабочие проблемы в офисе. Австралийский специалист по выстраиванию баланса "работа/жизнь" (да, там и такие есть) Дэвид Холл знает, как это сделать.

1. Перед тем как уйти с работы в пятницу, запиши на листке бумаги дела, которыми тебе нужно в первую очередь заняться в понедельник. Тогда на отдыхе твое подсознание разрешит тебе не прокручивать постоянно этот список в голове.

2. Установи для себя рубеж, после которого начинается уик-энд. Это может быть конец рабочего дня, пешеходный переход по дороге с работы или первый бокал вина дома. Добравшись до этой отметки, торжественно объяви сам себе о начале выходных.

3. В пятницу ложись спать в то же время, что и в будний день. После рабочей недели твоему мозгу нужен отдых, а не громкая музыка и отравление этанолом. Иначе он (мозг) не сможет успешно руководить тобой на выходных.

4. Вследствие развития технологий работа не оставляет офисных тружеников в покое даже по выходным. Если на отдыхе тебе нужно проверять почту, делай это один раз в день, не чаще.

DREDD

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ХОДИЛ В ДРЁДДАХ

Карл Урбан постоянно нападает на героев наших обложек: он стрелял в Вина Дизеля (обложка за июль 2009), пытался убить Мэтта Деймона (апрель 2011) и угрожал Орландо Блуму (март 2012). После того как в прошлом году он сместил Сильвестра Сталлоне с поста Судьи Дредда и объявил: "Я — закон", мы уже всерьез обеспокоились и на всякий случай составили на этого типа досье.

Текст: Дэн Джонс, Антон Иванов

ИЗ ДОСЬЕ НА АКТЕРА ГОЛЛИВУДА С 2002 ГОДА УРБАНА КАРЛА-ХАЙНЦА:

"Не истинный новозеландец. Характер далекий от нордического, легкий. С товарищами по работе поддерживает хорошие отношения. Безукоризненно выполняет служебный долг. Беспощаден к врагам на экране. Отличный спортсмен. Женат, имеет двоих детей. В ролях, порочащих его, замечен не был. Отмечен наградами Новозеландского телевидения и Гильдии киноактеров США".

ФОТО: PATRIK GIARDINO, LEGION MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARC LAMING

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Родился 7 июня 1972 года в новозеландском городе Веллингтоне, сын эмигрантов из Германии. Отец — владелец магазина кожаных изделий. Мать работала в продюсерской компании, благодаря чему Карл дебютировал на экране местного телевидения в возрасте 8 лет.

ХАРАКТЕР

Несмотря на тяжелое рукопожатие, которое Карл продемонстрировал корреспонденту Men's Health при встрече, в общении он оказался легким и веселым парнем.

ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

Приятельские отношения связывают его со многими партнерами по съемкам, а с Вигго Мортенсеном после работы во "Властелине колец" они вообще стали друзьями. "Очень ценно иметь друга, который старше тебя и уже прошел многое из того, что предстоит пройти тебе. Я пытаюсь учиться на его ошибках", — объяснил нам Урбан.

ПРОФЕССИОНАЛ

Перед "Властелином колец" проводил дни напролет, обучаясь верховой езде, — хотел идеально овладеть искусством править лошадью одной рукой. За время съемок так освоил бой на мечах, что потом даже снялся в фильме "Совершенство клинка", посвященном этому искусству.

“Властелин колец: Возвращение короля”, 2003

“Превосходство Борна”, 2004

“РЭД”, 2010

ДРАКИ

Если еще не видел, то посмотри драку Карла Урбана с Брюсом Уиллисом в фильме “РЭД”. В первоначальном варианте она была еще брутальнее, но режиссер решил, что это перебор, и вырезал часть моментов.

СПОРТ

Занимается серфингом и скалолазанием.

СЕМЬЯ

Женат на гримерше Натали Вионжи, с которой познакомился на съемках. У них двое сыновей: Хантер (12 лет) и Индиана (7 лет).

РОЛИ

В его послужном списке много характерных второстепенных героев: отважный командир отряда королевских всадников Эомер из “Властелина колец” (помнишь, он сыграл решающую роль в битве при Хельмовой Пади?); генерал Ваако, командир Некромонгеров из “Хроник Риддика”; киллер Кирилл из “Превосходства Борна”; корабельный врач Леонард “Бонус” МакКой из “Звездного пути” и снова убийца Уильям Купер из “РЭД”. И только в 2012 году вышел голливудский фильм, в котором Карл Урбан — главная звезда: “Судья Дредд”. В 2013-м увидишь его в главной роли в триллере “Лофт”, а также в новых “Риддике” и “Звездном пути”. Кроме того, заканчивается работа над фэнтези “Чудо” и фильмом об угонщиках “Быстрая езда”.

СЛАБОСТЬ

Первое воспоминание из детства Карла — то, как он вместе с отцом смотрит регби. Они болеют за новозеландскую сборную, которая славится устрашающим предматчевым ритуалом “хака”: спортсмены повторяют танец войны аборигенов маори, мощно похлопывая себя по рукам-ногам и выкрикивая угрозы в сторону врага (посмотри на YouTube — не пожалеешь).

Урбан до сих пор болеет за “Олл Блэкс” (так называют сборную Новой Зеландии за полностью черную форму) и говорит, что больше всего его бесят такие случаи: ты не успел посмотреть матч вживую, записал игру, чтобы насладиться вечером, а тут кто-то ляпнул в разговоре, как сыграли. Чтобы избежать этого, прежде чем усесться перед телевизором, Урбан не слушает радио, не смотрит новости, не выходит в Интернет и старается не брать трубку телефона.

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ У МОИХ ДЕТЕЙ БЫЛО НОРМАЛЬНОЕ ДЕТСТВО

Doom, 2005

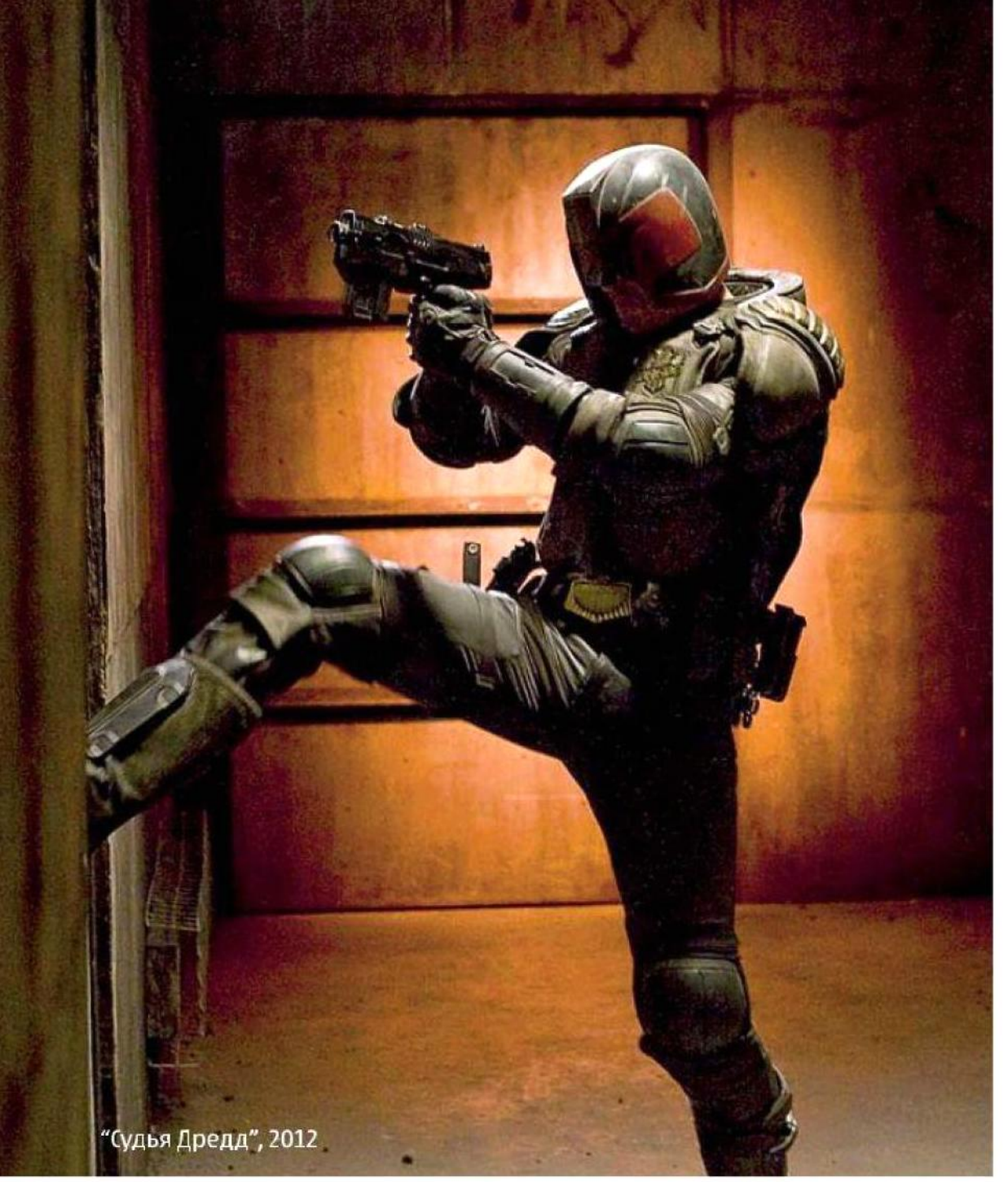
“Хроники Риддика”, 2004

УКРЫТИЕ

Урбан шесть месяцев в году живет в Новой Зеландии, остальные шесть — работает в Лос-Анджелесе. На вопрос, почему бы не переехать в Америку, Урбан отвечает по-разному, но чаще других указывает такую причину: в Новой Зеландии их не достают папарацци и вообще нет всяких “звездных” проблем. “Я хочу, чтобы у моих детей было нормальное детство. Ну и потом, посмотрите на это”, — Карл открывает свой ноутбук и показывает снятое с носа его доски для серфинга видео: сверкающий солнечный день, чистейшая вода, райские красоты и в конце — счастливое лицо актера. После этого нам тоже хочется переехать в Новую Зеландию. “Это вы еще не знаете, какая там рыбалка!” — добивает нас актер.

КОНКУРЕНТЫ

В свое время было много шума вокруг претендентов на роль Джеймса Бонда, когда Пирс Броснан сдал свою “лицензию на убийство”. Карл Урбан был одним из тех, кто попал в шорт-лист. Но, как ты знаешь, победил в споре Дэниел Крэйг.


"Судья Дредд", 2012

ИМЕНА

Как ты уже прочел, имена у детей Урбана не простые. Их выбирала жена. Например, Индиану она назвала в честь своего любимого героя Харрисона Форда. Карл не возражал, тем более что ему тоже доверили важную роль — придумать кличку для семейной собаки. Актер назвал ее Айри, в честь песни Боба Марли Feeling Irie. Также среди своих любимых музыкантов Карл упоминает Red Hot Chili Peppers, Ника Кейва, Лорин Хилл, Pixies и Майлза Дэвиса.

ГЕРОЙ

"В жизни для меня образец настоящего героя — это Роб Холл, инструктор по скалолазанию из Новой Зеландии, — говорит Урбан. — В мае 1996 года на Эвересте его группу застигла снежная буря. Отправив всех вниз, сам Холл остался в ледяном аду с потерявшим сознание клиентом — и замерз вместе с ним. Вот что я считаю чистым героизмом. То же самое можно сказать и о пожарных, которые во время терактов 11 сентября бежали в рушащиеся башни-близнецы, когда все остальные мчались оттуда. Это реальность, а не какое-то киношное дерьмо про героев".

ПОГОНЯ

"Я люблю погони в кино. Есть в них что-то от первобытных инстинктов мужчины — преследовать свою добычу всегда интересно", — рассуждает Карл, "добычей" которого в "Превосходстве Борна" был Мэтт Деймон, а местом погони — Москва. Правда, как нам рассказал постановщик трюков "Борна", известный российский каскадер Виктор Иванов, снимали ту погоню в Германии — у нас больно сложно договориться со всевозможными спецслужбами. "Да и внутри советских машин тоже была сплошная "германия", — комментирует Виктор. — Из двенадцати "Волг", "игравших" машину главного героя, у одиннадцати были моторы от BMW и Opel (с авторынка, недалеко от места действа, привозили летевшие во время съемок детали). "Гелендвагенов", на которых за Борном гнался герой Урбана, разбили тоже немало — 7 штук плюс еще 6 седанов Mercedes, исполнявших роли машин ФСБ, и, конечно, милицейских "шестерок" наколотили порядочно". За рулем единственной полностью серийной "Волги" на том проекте работал Мартин Иванов — сын Виктора (он также дублировал Дэниела Крэйга в бондиане): "Продюсеры любят авто, которые ничего не стоят, но тут ведь дело еще в том, что даже самая дешевая машина может мгновенно подорожать до сотни тысяч долларов — не заведется такая "шестерка", и день простоя съемочной группы, вместе с арендой, обойдется в кругленькую сумму. Так что лучше иметь много машин: на "Кванте милосердия" у нас было 7 Aston Martin, причем подготовленных для разных условий — под асфальт, под гравий. А уж деталей к ним было столько, что можно было бы, наверное, еще штук десять собрать".

Кстати, о машинах. Карл Урбан ездит на классическом американском маслкаре — Dodge Challenger SRT8 (V8 6,4 литра, 470 л.с.). "Это очень громкая тачка — ты еще только поворачиваешь на улицу, а люди уже слышат, что ты приехал", — смеется актер. ■

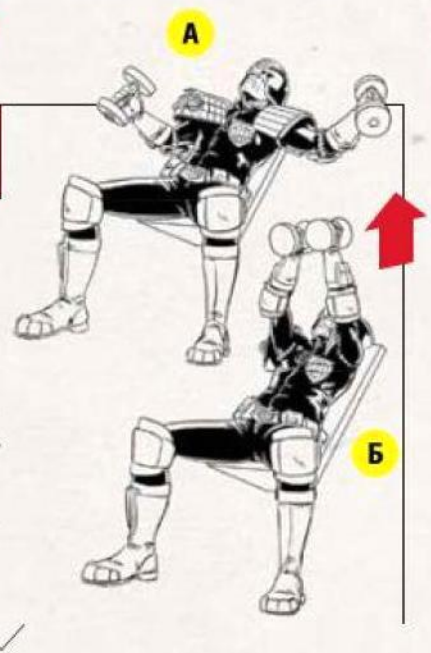
ДОРОГАЯ, Я НА РАБОТУ
В нижнем левом углу ты видишь город Окленд, где сейчас живет Карл. В верхнем правом — Лос-Анджелес, где он работает.
10 496 КМ, РАЗНИЦА ВО ВРЕМЕНИ — 19 ЧАСОВ; 12 Ч. 15 МИН. В ПОЛЕТЕ
Лос-Анджелес
"Здесь я живу недалеко от пляжей Санта-Моники, где можно кататься на серфе. Для меня очень важно, чтобы под боком был океан. Можно даже не кататься самому, а посмотреть на других серферов, послушать шум волн".
Недавно актер продал свой старый дом в Окленде за $1 410 000. Если любопытно, загляни на сайт homes.msn.co.nz и забей в поисковой строке имя Karl Urban. Это редкая возможность взглянуть на часть личной жизни актера, который, стараясь оградить семью от издержек славы, прессу держит на дистанции и в дом, где живет, не пускает. А вот старый дом посмотреть можно. Симпатичный, кстати.
Окленд

ПРОКАЧАЙ СУДЕЙСКИЙ КОРПУС

Перед съемками в "Судье Дредде" Карл прошел 12-недельную программу тренировок: "Мне нужно было ощущать себя сильным, как мой герой. Плюс это физически очень тяжелые съемки, надо было подготовиться". Данный комплекс поможет нарастить мышцы рук, груди, спины и брюшного пресса, плюс попутно избавиться от лишнего жира. Между занятиями делай перерыв в 48 часов. Веса указаны те, которые использует Урбан. Он советует сделать два разминочных подхода, чтобы определить оптимальный для тебя вес. Последние два повтора в каждом упражнении должны даваться с большим трудом.

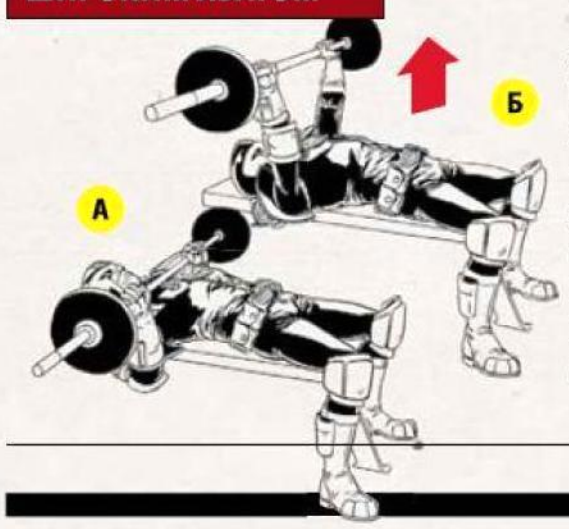
ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ И КОР

РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ



На скамье, наклоненной под углом 30°, подними на почти прямых руках гантели (20 кг). Сводя лопатки, разведи руки по широкой дуге (А). Сведи руки, подняв их над собой (Б). Плавно вернись в исходное положение. Сделай 6 сетов по 12 повторов, на последних – гантели по 25 кг. Отдых между подходами – 1 мин.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА ШИРОКИМ ХВАТОМ



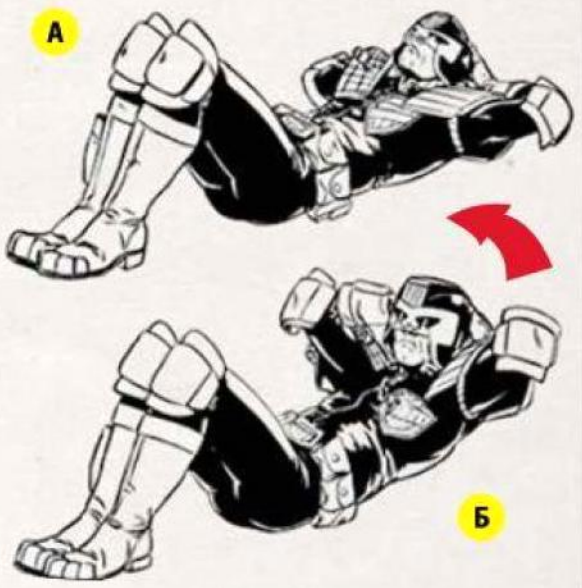
На горизонтальной скамье сведи лопатки и сними штангу, взяв гриф хватом чуть шире плеч. Сгибая руки в локтях и не разводя лопаток, опусти штангу до груди (А), мощно вернись в исходное положение (Б). Сделай 5 подходов по 12 повторов, повесив хотя бы два диска по 20 кг – по одному с каждой стороны. Между двумя первыми подходами отдыхай по 60 секунд, далее – 90 секунд.

СВЕДЕНИЯ ОДНОЙ РУКОЙ СТОЯ НА БЛОКЕ

Установи трос на высоту плеча и возьми рукоять правой рукой. Прими устойчивую стойку и отведи чуть согнутую в локте руку в сторону (А). Напрягая грудные мышцы, выведи рабочую руку перед собой (Б). Вернись в исходное положение. Сделай 4 подхода по 12 повторов каждой рукой (фиксатор плиток тренажера на 10 кг).

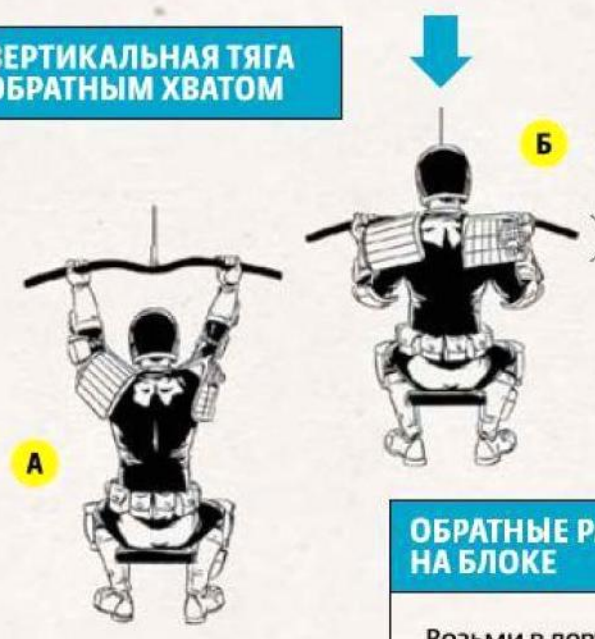
СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА

Ляг на пол и согни ноги в коленях так, чтобы ступни, ягодицы и спина находились на земле (А). Заложи руки за голову и, напрягая мышцы живота, оторви от пола голову, плечи и верх спины (Б). Задержись на секунду в данном положении, вернись в исходное и повтори. Сделай 4 подхода по 50 повторов, между подходами отдыхай ровно минуту.



МЫШЦЫ СПИНЫ И КОР

ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА ОБРАТНЫМ ХВАТОМ



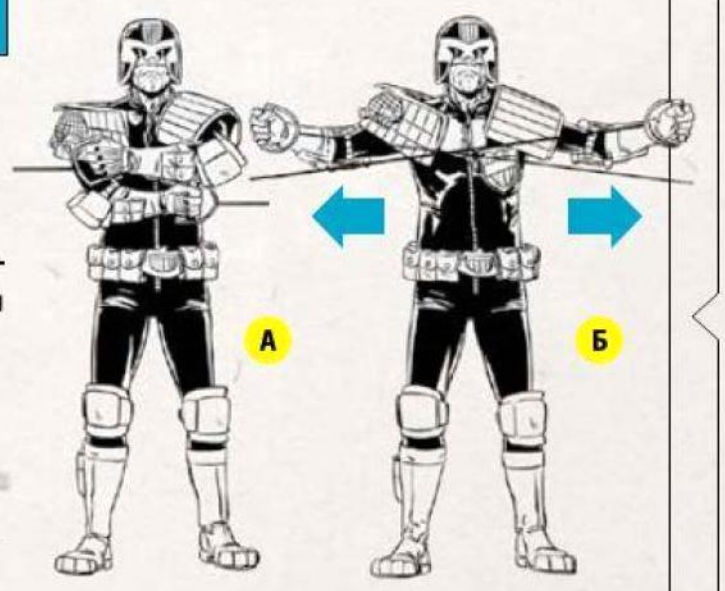
Возьми рукоять тренажера обратным хватом чуть шире плеч (А). Держа спину прямо, потяни рукоять вниз к ключице (Б), затем плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 5 подходов по 12 повторов, между подходами отдыхай 90 секунд.

ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ В НАКЛОНЕ

Левое колено – на скамье, правая нога – на полу. Гантель (20 кг) – в выпрямленной правой руке (А). Сводя лопатки, подтяни снаряд к боковой части груди (Б) и вернись в исходное положение. Выполни 4 подхода по 12 повторов каждой рукой.

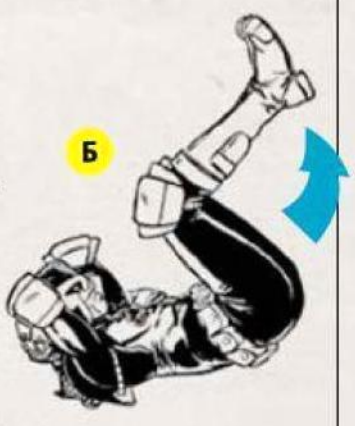
ОБРАТНЫЕ РАЗВОДКИ НА БЛОКЕ

Возьми в левую руку рукоять правого троса, а в правую – рукоять левого и скрести руки перед собой (А). С силой сводя лопатки, разведи руки максимально широко, слегка согнув их в локтях (Б). Вернись в исходное положение. Сделай 5 подходов по 12 повторов, отдых между подходами – 90 секунд.



ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Ляг на спину, согнув ноги в коленях и оторвав ступни от пола (А). Удерживая руки в замке за головой, подтяни колени к плечам так, чтобы таз оторвался от земли (Б). Задержись на секунду, после чего вернись в исходное положение. Сделай 4 подхода по 50 повторов, отдыхая между подходами по 90 секунд.



РАЦИОН

ХЛЕБА К ОБЕДУ

Что может быть проще: взять кусок хлеба, слегка его поджарить и сделать чудо-бутерброд, с чем душа пожелает. Ну а мы дадим твоей душе несколько подсказок: какой хлеб выбирать и что класть сверху. Бутерброд — это ведь не только сыр с колбасой.

Текст: Кристин Бэйли

ФЕРТИЛЬНЫЙ ЗАРЯД

С яйцами-пашот и спаржей

Для того чтобы твои сперматозоиды пребывали в прекрасной форме, недостаточно вести здоровый образ жизни — надо еще и питаться соответствующе. Мы предлагаем тебе приготовить и съесть незаменимый для твоей мужской сути бутерброд. Под скорлупой яйца скрыты залежи аминокислот, стимулирующих производство сперматозоидов. Содержащийся в спарже витамин Е защищает их от смертельно опасных свободных радикалов.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Свари 2 яйца-пашот (разбей яйца сначала в пиалу, а потом аккуратно влей в кипящую воду, вари 3–4 минуты). 4 стебля спаржи готовь на пару, пока они не станут слегка мягкими.

2. Два куска хлеба в качестве опции можешь сначала намазать небольшим количеством соуса песто. Сверху — яйца и спаржа.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 362
Белки: 23,7 г
Углеводы: 29,3 г
Жиры: 17 г
Насыщенные жиры: 3,5 г

ХЛЕБ С СЕМЕНАМИ

В любых семечках много цинка, который повышает уровень тестостерона, усиливающего твое либидо. Что тут еще объяснять.

ФОТО: DAN MATTHEWS, SIM-ФОТОСТУДИЯ

ПОВЫШАЙ ВЫНОСЛИВОСТЬ

С арахисовым маслом и беконом

Конечно, подготовка к кроссу не ограничится двумя тостами, но они точно не помешают. Съешь их за полтора часа до стартового выстрела: магний из орехового масла добавит энергии и защитит мышцы от судорог, а комбинация белков и углеводов будет твоим главным топливом. Нет, мы серьезно: бутерброд рассчитан на забег 10 км и больше.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Поджарь 2 куска хлеба и намажь на них 2 ст. л. миндального или арахисового масла. Сверху положи несколько долек яблока и 2–3 куска хрустящего жареного бекона.
2. Собери сандвич, положив один кусок на другой. Съешь, перевари и беги к победе.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 629
Белки: 28,7 г
Углеводы: 47,3 г
Жиры: 35,9 г
Насыщенные жиры: 8,9 г

ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ
Углеводы и белки (до 4 г протеина в одном куске) – источник энергии, отруби – источник клетчатки.

МАЖЬ ПРАВИЛЬНО

Выбери для своего бутерброда масло, которое требуется именно твоему организму.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
Полезно для суставов

ПОЧЕМУ Содержит гормоноподобное вещество, которое защищает от артрита и скованности в суставах, не позволяя кальцию скапливаться в них.

ЕШЬ После любых физических упражнений.

КОКОСОВОЕ МАСЛО
Повышает выносливость

ПОЧЕМУ Оно богато так называемыми среднецепочечными жирными кислотами, которые стимулируют метаболизм и вызывают прилив энергии.

ЕШЬ Перед кардиотренировками.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
Помогает восстанавливаться

ПОЧЕМУ Обладает противовоспалительными свойствами благодаря содержанию полифенолов и мононенасыщенных жиров. Размажь несколько капель по хлебу, как обычное масло.

ЕШЬ После любых физических упражнений.

ОРЕХОВАЯ ПАСТА
Полезна для мышц

ПОЧЕМУ 2 ст. л. этой пасты содержат внушительные 7 г белка и много пищевых волокон, что помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови во время тренировок.

ЕШЬ Перед силовыми упражнениями.

БОРЬБА С ПОХМЕЛЬЕМ

С форелью, люцерной и зеленой сальсой

Для этого рецепта можешь использовать любые проростки, какие найдешь. Но мы рекомендуем люцерну: содержащиеся в ней пищеварительные ферменты ускорят переработку токсинов, а форель поделится белком, который поможет подлатать пострадавшую печень.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Для зеленой сальсы смешай 2 ст. л. нарезанных каперсов, пару веточек измельченной петрушки, несколько нарезанных стрелок зеленого лука, немного дижонской горчицы и оливкового масла.

2. Поджарь хлеб, намажь сальсой, сверху положи люцерну и кусок форели горячего копчения.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 230
Белки: 22,3 г
Углеводы: 26,3 г
Жиры: 4,5 г
Насыщенные жиры: 0,8 г

БЕЗДРОЖЖЕВОЙ
Плотный хлеб на закваске: тесто бродит, благодаря чему он легко переваривается.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

С хумусом из авокадо

Содержащийся в авокадо калий способствует выработке серотонина, улучшающего настроение, а в горохе нуте есть фолиевая кислота, от которой повышается уровень дофамина — гормона удовольствия.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Смешай в блендере: половину спелого авокадо, 100 г консервированного нута, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, чуть-чуть тмина и молотой паприки.

2. Намажь получившуюся смесь на поджаренный хлеб. Ешь и улыбайся.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 343
Белки: 12,2 г
Углеводы: 30,9 г
Жиры: 18,5 г
Насыщенные жиры: 2,4 г

С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ
Рецепт из Франции. Купи или испеки сам — в грецких орехах содержится много омега-3 жирных кислот, которые помогают справиться с депрессией и тревожностью.

БЫСТРЫЕ МЫШЦЫ

С говядиной по-тайски

В постной говядине много железа, цинка и креатина — все эти вещества способствуют росту мышечной массы. Съешь за 45 минут до тренировки, чтобы повысить ее эффективность.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Замаринуй 120-граммовый кусок постного стейка из филейной части в смеси: 1 ст. л. соевого соуса + 1 ст. л. азиатского рыбного соуса (если не нашел такой — возьми просто 2 ст. л. соевого). Поджаривай с обеих сторон, но недолго — 5–6 минут. Нарежь тонкими ломтиками.

2. Поджарь хлеб, сверху положи шпинат, кусок помидора и ломтики говядины. Полей соусом: смешай сок, выжатый из лайма, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. рыбного соуса и щепотку сахара.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 325
Белки: 35,3 г
Углеводы: 29,7 г
Жиры: 7,1 г
Насыщенные жиры: 2,8 г

МНОГОЗЕРНОВОЙ
Хлеб из разных видов муки — хороший источник энергии. Помогает возместить потерянный во время нагрузок гликоген.

ПОБЕЖДЕННЫЙ ГОЛОД

С обжаренной курицей и сальсой

Белковая закуска спровоцирует в твоем брюхе секрецию пептида YY, из-за которого тебя дольше не будет покидать чувство сытости. А медленные углеводы помогут стабилизировать уровень сахара в крови.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Нарежь куриную грудку толстыми ломтиками и положи на 30 минут в маринад: 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кунжутного (оливкового) масла, мелко порубленный зубчик чеснока, 1 ч. л. меда. Поджарь курицу на сковородке.

2. Намажь сальсу на поджаренный хлеб, сверху положи листья шпината и грудку.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 309
Белки: 30,6 г
Углеводы: 22 г
Жиры: 10,8 г
Насыщенные жиры: 1,7 г

ПУМПЕРНИКЕЛЬ
Немецкий хлеб из ржаной муки грубого помола. Из-за высокого содержания крахмала медленно усваивается — ты сыт долго.

БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

С сардинами под расплавленным сыром

Консервированные сардины — источник белка, не требующий приготовления, а также кладезь незаменимых жирных кислот, которые облегчают боль в мышцах. Ну а сыр — это награда за проделанную работу.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Разрежь бублик пополам и обжарь. Смешай сардины с томатным соусом и разложи поверх половинок булки. Сверху посыпь тертым чеддером.

2. Включи верхний гриль в духовке, засунь туда хлеб и запекай, пока сыр не расплавится.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 475
Белки: 30,5 г
Углеводы: 46,5 г
Жиры: 18,4 г
Насыщенные жиры: 7,1 г

БЕЛЫЙ БУБЛИК

После интенсивных тренировок рафинированные углеводы помогут восстановить запасы энергии.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН

С индейкой и вишнями

В вишнях — мелатонин, а в индейке — триптофан, оба этих вещества помогают отрегулировать естественный цикл сна/бодрствования. Это как хорошее снотворное, только вкуснее и полезнее.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Из вишен надо приготовить что-то вроде джема: 300 г свежих (свежемороженых) вишен без косточек положи в кастрюлю, туда же добавь 200 г сушеных вишен, 2 ч. л. бальзамического уксуса и щепотку сахара. Вари 10 минут на спокойном огне.

2. Намажь два куска поджаренного хлеба дижонской горчицей, положи сверху 60 г нарезки из индейки, немного листьев кресс-салата или молодого шпината. Не забудь про вишневый соус.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 233
Белки: 25,1 г
Углеводы: 28,1 г
Жиры: 2,2 г
Насыщенные жиры: 0,6 г

РЖАНОЙ

У этого хлеба низкий гликемический индекс, благодаря чему тебя не скрутит голод поздним вечером, если съешь пару ломтей за ужином.

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

С рикоттой и инжиром

Перед тобой тост с сыром без лишних калорий. Рикотта вкусна и нежирна, содержит много кальция (способствующего, как уверяют диетологи, здоровому похудению). Вяленый инжир — натуральная сладость, после которой не захочется конфет и прочего.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Возьми 2 ломтика багета, капни немного оливкового масла с обеих сторон и поджарь в духовке.

2. Намажь на каждый ломтик по 1 ст. л. обезжиренной рикотты и положи кусочки инжира сверху.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 264
Белки: 9,7 г
Углеводы: 44,5 г
Жиры: 5,2 г
Насыщенные жиры: 2 г

БАГЕТ

Не такой калорийный, как другие сорта хлеба, французский багет богат белком: в 100 г — целых 13,2 г.

БЫСТРАЯ ЗАПРАВКА

С бананом и корицей

Корица способствует переработке сахара в организме, в результате меньше сладости превратится в жир.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Смешай в блендере 1 целое яйцо, 2 яичных белка, 1 банан, 120 мл обезжиренного молока и 1 ч. л. молотой корицы.

2. Разрежь пополам 2 куска хлеба. Пропитай их яичной смесью, а затем жарь с обеих сторон на сковородке с небольшим количеством масла, пока не станут золотистыми и хрустящими.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 345
Белки: 22,9 г
Углеводы: 45,8 г
Жиры: 7,6 г
Насыщенные жиры: 2,1 г

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ

Из него получаются отличные французские тосты. Не злоупотребляй жареным — ешь раз в неделю и только в дни тренировок.

С жареными гребешками и колбасой чоризо

Соленая чоризо в этом блюде прекрасно сочетается со сладким красным перцем. А морские гребешки, по счастливой случайности, являются одним из лучших источников селена, необходимого для щитовидной железы.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Хорошо смешай 1 ст. л. оливкового масла и 2 ч. л. уксуса (найдешь хересный – бери его). Разогрей на сковородке немного масла и поджарь 30 г чоризо, чтобы подрумянилась.

2. На другой сковородке в течение минуты обжаривай 4 морских гребешка с каждой стороны, до золотистого цвета. Затем смешай их с чоризо и уксусной жижей. Положи это все на фокаччу вместе с кусочками слегка поджаренного сладкого красного перца.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ккал: 230
Белки: 22,3 г
Углеводы: 26,3 г
Жиры: 4,5 г
Насыщенные жиры: 0,8 г

ФОКАЧЧА
Входящий в канонический рецепт розмарин улучшает кровоснабжение мозга, повышая твою внимательность.

ВОТ НОВЫЙ УГЛЕВОД

Поджаренный кусок ржаного хлеба полезнее многих других источников углеводов. Смотри сам.

■ УГЛЕВОДЫ ■ САХАР

РЖАНОЙ ТОСТ
Ккал 77
Углеводы 13,3 г
Сахар 1,4 г

БРИОШЬ БЕЗ ВСЕГО
Ккал 181
Углеводы 24,9 г
Сахар 6,8 г

КРУАССАН БЕЗ НАЧИНКИ
Ккал 195
Углеводы 18,9 г
Сахар 3,6 г

СДОБНАЯ БУЛКА
Ккал 204
Углеводы 38,1 г
Сахар 15,1 г

ЛАПША (ПОРЦИЯ 65 Г)
Ккал 214
Углеводы 44 г
Сахар 0,3 г

ВАРЕНЫЙ РИС (ПОРЦИЯ 65 Г)
Ккал 215
Углеводы 47,5 г
Сахар 0,3 г

СЛОЙКА С ШОКОЛАДОМ
Ккал 224
Углеводы 22 г
Сахар 7,4 г

КАРТОФЕЛИНА, 150–170 Г
Ккал 278
Углеводы 63 г
Сахар 4 г

ШОКОЛАДНЫЙ МАФФИН
Ккал 282
Углеводы 32,9 г
Сахар 23,1 г

БУБЛИК С КУНЖУТОМ
Ккал 294
Углеводы 41,1 г
Сахар 6 г

КАРТОШКА ФРИ (СРЕДНЯЯ ПОРЦИЯ)
Ккал 387
Углеводы 49 г
Сахар 1 г

Men'sHealth ДИАГНОСТИКА

А ТЫ ТОЧНО ЗНАЕШЬ, КАК У ТЕБЯ ДЕЛА?

ОТВЕТ

Все мы — в чем-то страусы. Мы часто скрываем от самих себя реальное положение дел. Тащимся к врачу, когда заболевший орган уже почернел. Решаем подарить жене что-нибудь романтическое ровно в тот момент, когда она уже укатила с Якиным в Гагры. Размышляем, не пора ли бросить пить, очнувшись с незнакомкой в квартире на окраине Мариуполя (а всего-то вышел купить литр-другой пива к метро "Героев Днепра").

Мы думаем, что наше тело, наши дела, наши отношения — что-то, требующее ремонта только после поломки. Так вот нам свежая мысль: аварий можно и нужно избегать. Men's Health создал систему тотальной самодиагностики, которая поможет тебе узнать правду о самом себе. И принять меры, если ты двигаешься не в том направлении.

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU, ADRIAN WEINBRECHT

Чтобы пройти эти 26 тестов, тебе не потребуются ни специальные знания, ни дорогостоящее оборудование.

Как здоровье? Стр. 69

Силы есть? Стр. 72

Ты любишь и любим? Стр. 76

Где деньги? Стр. 78

Доволен ли ты жизнью? Стр. 80

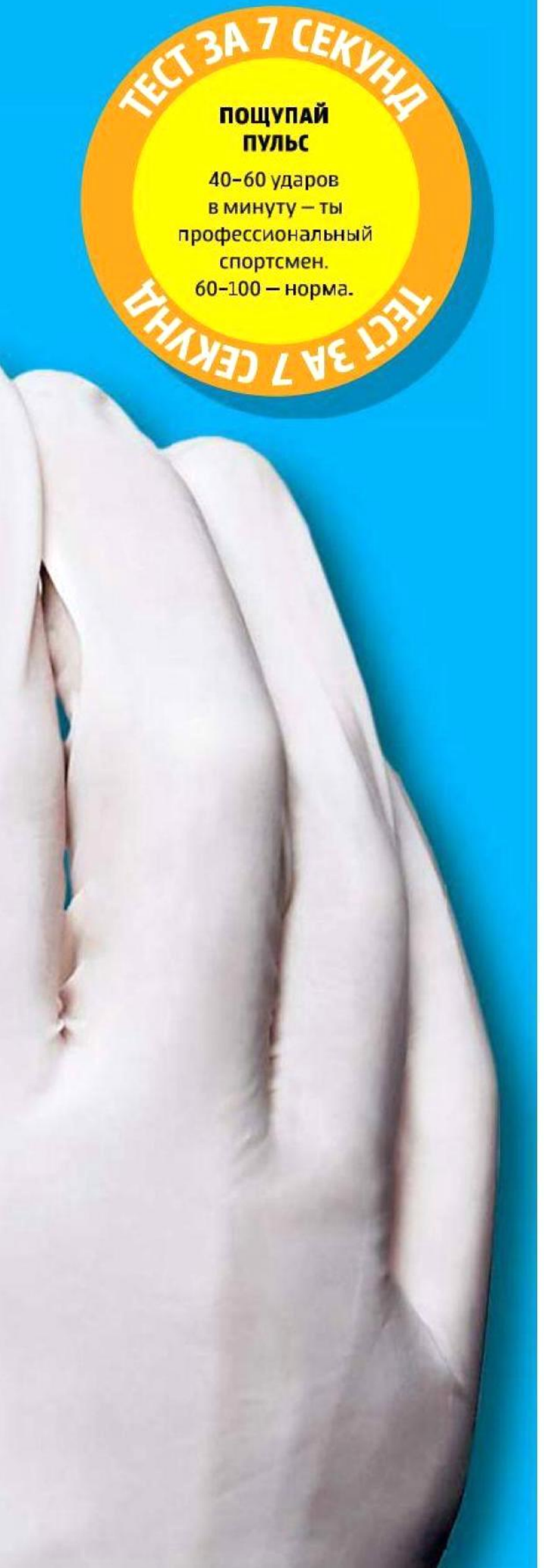
ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

СДЕЛАЙ ГЛУБОКИЙ ВДОХ

Ты вдыхал ртом? А что с носом? Если он периодически забит — бегом к врачу.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

КАК ЗДОРОВЬЕ?



ТЕКСТ: ЭРИК АШЕР, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ THE THIRD SPACE MEDICINE (ЛОНДОН)

Такая вот статистика: 80% мужчин, посетивших врача в поликлинике, были записаны на прием женами, подругами или мамами. “Видимо, мы не любим ходить по докторам”, — догадался Men's Health. Что ж, пройди хотя бы самодиагностику.

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СЕКСА?

Начнем с простой проверки мочи, чтобы понять, не стоит ли поторопиться к венерологу.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Дождись сформированного и безусловного желания помочиться. Возьми два прозрачных стакана (мамин хрусталь не трожь) и ступай в туалет. Запри дверь.
2. Пописай в первый стакан, наполни его примерно на 5 см. Стремительно переключись на унитаз, но не заканчивай на нем.
3. Когда почти закончил писать, подставь второй стакан и наполни также примерно на 5 см. Попробуй запомнить, в каком стакане какая порция.

Изучи содержимое стаканов на просвет. Обрати внимание, плавают ли в моче какие-нибудь частички.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Частичек больше в первом стакане. ВОЗМОЖНО, ИППП

Она же “инфекция, передающаяся половым путем”. В моче может присутствовать некоторое количество естественных включений — кристалликов мочевой кислоты или продуктов метаболизма. Но если этих частичек как-то много, а недавно у тебя был незащищенный секс, это может быть признаком воспаления в уретре на ранней стадии какого-то венерического заболевания. Сходи-ка к врачу.

Частичек больше во втором стакане. ВОЗМОЖНО, УРЕАПЛАЗМОЗ

Тоже воспаление в мочеполовой системе, но не относящееся к списку половых болезней. Требует довольно длительного лечения, а без такового приводит к простатиту или даже бесплодию.

Частички в первом стакане могут указывать на венерическое заболевание, но могут иметь и естественное происхождение.

Если частичек больше во втором стакане – рысью к урологу!

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД
ВДОХ
И ВЫДОХ
Сядь, успокойся, дыши нормально и считай количество вдохов. 15 или менее вдохов в минуту — отменный результат. Более 25 — твоя сердечно-сосудистая система требует тренировки.
ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

НЕТ, НА САМОМ ДЕЛЕ — КАК?

ЕЩЕ ПО ОДНОЙ?

Выпивают все, но как понять, что именно тебе уже пора притормозить?

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Задери рубашку на пузе и осмотри область в районе нижних ребер. Есть крошечные красные или фиолетовые сосудистые венчики под кожей? (см. Результат А).
2. Опусти рубашку и посмотри на свою ладонь. Нет ли на ней красных пятен в районе ближе к запястью? (см. Результат В).

РЕЗУЛЬТАТ А

Такие следы на коже в районе нижних ребер — ранний индикатор того, что твоя печень в опасности.

РЕЗУЛЬТАТ В

А это уже похоже на цирроз печени.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Оба результата указывают на то, что ты пьешь слишком много слишком часто и организм уже не справляется. Сосудистые венчики между ребрами говорят о перегруженности каналов, снабжающих печень кровью, — похоже, ты гоняешь свой фильтр и в хвост и в гриву. А вот результат В — это уже так называемые печеночные ладони. Немедленно прекрати пить и ступай к врачу. Впрочем, если эритемы ладоней у тебя еще нет — все равно не пей.

КАКОВ ТВОЙ ВЕС В МЕТРАХ?

Забудь о высокотехнологичных весах и сложных уравнениях: для быстрой оценки тебе нужна лишь рулетка. Или портновский метр.

ОТВЕТ ÷ ОТВЕТ = ОТВЕТ

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Измерь свою талию в районе пупка. Запиши результат в первой части уравнения выше.

2. Теперь измерь обхват в самой широкой части бедер и запиши результат во второй части уравнения.

3. Раздели первое число на второе и запиши результат.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Поздравляем. Ты только что выполнил один из самых важных тестов. Соотношение талии к бедрам должно быть 0,9 или менее. Все, что больше, уже называется абдоминальным ожирением и ведет к диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, подагре и даже раку чего-нибудь там. А еще тебя будут дразнить "грушей". Не пора ли похудеть?

ПОЛНАЯ ГРУДЬ

Проверь свои легкие за 30 секунд.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Прочитай абзац текста, тот, что справа, вслух и громко.

2. Закончил? Тут же повтори.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Заметил ли ты хоть минимальную одышку во время произнесения текста или, может, глотал окончания слов ближе к концу? Потребовалось ли тебе перевести дыхание между первым и вторым прочтением? Если да, у тебя может быть предрасположенность к астме. Паниковать не надо, но следует помнить, что астматики известны склонностью недооценивать свои симптомы. Запишись на прием к врачу для проверки объема легких и приготовься выдохнуть с облегчением.

Хотя астма, в общем, хорошо диагностируется и, значит, редко представляет серьезную проблему, даже небольшие затруднения с дыханием, которых ты не замечаешь, могут оказывать негативное влияние на здоровье твоей сердечно-сосудистой системы и, как прямое следствие, на твою физическую форму, вес и способность получать удовольствие от жизни в той степени, которую ты заслуживаешь.

КОНТРАТАКА

У тебя изжога или сердечный приступ? Изучи эти данные на будущее, даже если сейчас чувствуешь себя хорошо.

1. В последние полчаса коллеги говорили тебе: "Ты какой-то нездоровый... Серый какой-то"?

2. Пот течет с тебя градом, но ты не в спортзале?

3. У тебя боли в середине груди: ощущение тупой жгучей боли или тяжести?

4. Ты уже вызвал скорую? Если нет, то почему?

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Очень часто в первые — самые важные — минуты сердечный приступ принимают за проблемы с ЖКТ: изжогу, несварение, боли в пищеводе. Но если, кроме грудных болей, есть одышка, а ладони потные — самое время звонить в скорую.

СИЛЫ ЕСТЬ?

ТЕКСТ: ЛИАМ УИЛЬЯМСОН, СТАРШИЙ СОВЕТНИК ПО ФИТНЕСУ ГРУППЫ BANNATYNE'S HEALTH CLUB

Быть в форме — это не просто поднимать 400 кг одной левой и ходить летом в майке-алкоголичке, чтобы все видели твои "банки". Ты должен быть сильным, быстрым, стабильным, выносливым — короче, способным выполнить все задачи, которые ставит перед тобой жизнь.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

ЗАВЕДИ РУКИ ЗА СПИНУ

Правую — через плечо, левую — снизу. Удалось сцепить пальцы? Если нет, то это намек: у тебя проблемы с осанкой. Регулярный стретч мышц плечевого пояса и йога справятся с этим за несколько месяцев.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

МОЖЕШЬ ДОТРОНУТЬСЯ ДО ПАЛЬЦЕВ НОГ, НЕ СГИБАЯ КОЛЕНЕЙ?

Нет? Возможно, дело в спине, а не в эластичности мышц задней поверхности бедра. Добавь немного динамической работы на подвижность поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов, например простые подъемы ног в станке или висе на турнике, к своей тренировке мышц живота.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

ТВОЯ ОЦЕНКА

Выполни шесть тестовых упражнений, описанных ниже, а потом проанализируй свои результаты (справа).

1 Сколько отжиманий подряд ты можешь сделать прямо сейчас? Запиши свой результат ниже.

ОТВЕТ

2 Сколько секунд ты можешь простоять на одной ноге?

ОТВЕТ

3 Прими положение передней планки. Сколько секунд ты можешь продержаться?

ОТВЕТ

4 Встань у стены, подпрыгни как можно выше и хлопни по стене рукой. Потом замерь разницу в сантиметрах между точкой, которой ты достиг, и точкой, до которой ты можешь дотронуться, не прыгая.

ОТВЕТ

5 Повисни на турнике прямым хватом. Сколько секунд можешь провисеть?

ОТВЕТ

6 Пробеги 1 км так быстро, как только можешь, и запиши время в минутах.

ОТВЕТ

ТВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Определи, в каких вопросах ты слаб, а потом используй наши советы на тренировках (на след. странице).

1. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Превосходно	> 60	☐
Хорошо	40–60	☐
Средне	20–39	☐
Слабо	< 20	☐

Говоря технически, силовая выносливость — это твоя способность повторять упражнение силового характера продолжительное время, с минимальной потерей в эффективности. Побеждает не тот, кто сильнее, а тот, кто дольше продержится.

2. СТАБИЛЬНОСТЬ КОРА

Превосходно	> 120 сек.	☐
Хорошо	60–120 сек.	☐
Средне	30–59 сек.	☐
Слабо	< 30 сек.	☐

От стабильности мышц кора зависит сбалансированность работы всего твоего тела. У тех, кто хорошо держит баланс, меньше энергетические затраты при беге, что позволяет бежать быстрее и дольше, сжигать больше жира. Они меньше травмируются — и на тренировках, и по дороге от метро на ледяных тротуарах.

3. СИЛА МЫШЦ КОРА

Превосходно	> 120 сек.	☐
Хорошо	60–120 сек.	☐
Средне	30–59 сек.	☐
Слабо	< 30 сек.	☐

80% мужчин в определенный период жизни страдают от болей в пояснице. Когда ты тягаешь веса, поворачиваешься или просто сидишь за столом, самое важное звено в цепи каждого твоего движения — это именно мышцы кора. Укрепи их, и ты улучшишь результаты в качалке, поправишь осанку в целом и избежишь болей в пояснице.

4. ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Превосходно	> 50 см	☐
Хорошо	36–50 см	☐
Средне	25–35 см	☐
Слабо	< 25 см	☐

Взрывная сила необходима в любом контактном или боевом виде спорта, да и в жизни пригодится — для спринта за автобусом, прыжков за волан-чиком, застрявшим на ветке. От нее же зависит быстрота твоей реакции — сможешь ли ты увернуться от летящего в лицо кирпича.

5. СИЛА ХВАТА

Превосходно	> 120 сек.	☐
Хорошо	60–120 сек.	☐
Средне	30–59 сек.	☐
Слабо	< 30 сек.	☐

Сила хвата играет ключевую роль в том, сможешь ли ты использовать всю прокачанную силу твоего тела в реальных делах — от занятий со штангой до перетаскивания чемоданов в аэропорту. Тут как в автомобиле: двигатель может быть сколь угодно мощным, но, если трансмиссия не в порядке, никто никуда не поедет.

6. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Превосходно	< 4 мин.	☐
Хорошо	4–5,5 мин.	☐
Средне	5,5–7 мин.	☐
Слабо	> 7 мин.	☐

Признай, что частенько пренебрегаешь в спортзале кардиоупражнениями. Но кроме пользы для сердца и снижения риска инфаркта и инсульта (такого далекого и нереального, да?), эти упражнения приводят к ускорению метаболизма, так что ты используешь калории быстрее, быстрее теряешь вес и сжигаешь жир, который так уродует твои кубики.

ПЕРЕВЕРНИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СОВЕТ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ПРИДИ В СЕБЯ ЗА 4 НЕДЕЛИ

Персональный тренер Лиам Уильямсон разбил на два этапа программу по приведению тебя в порядок. Первые две недели ты будешь укреплять силу и выносливость в целом. Во второй части — прорабатывать отдельные группы мышц. Пройди заново наши тесты после выполнения этой программы — и, бах, ты в отличной форме!

НЕДЕЛИ 1 И 2

Тренируйся с понедельника по пятницу, выходные полностью оставь для отдыха. Ведь ты его заслужил.

ДЕНЬ 1
АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Улучши свои показатели скорости в беге, сосредоточившись на том, чтобы перебирать ногами как можно быстрее.

3–4 спринта на 400 м
Отдыхай 5–7 минут между забегами.

ДЕНЬ 2
СИЛА ВЕРХА

Этот комплекс задействует все важные мышцы верхней части тела в разнообразных сочетаниях.

A Вертикальная тяга широким хватом	**3 x 10**
B Жим штанги стоя	**3 x 10**
C Жим штанги лежа узким хватом	**3 x 10**
D Обычные скручивания	**3 x до отказа**
E Жим штанги лежа	**3 x 10**

ДЕНЬ 3
ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Тренировка быстросокращающихся мышечных волокон поможет тебе быстро пробежать тот самый 1 км из нашего теста, а также улучшит результат в тесте с вертикальным прыжком.

10 спринтов x 100 м
Отдыхай 2 минуты
между забегами.

ДЕНЬ 4
СИЛА СНИЗУ

Простые упражнения на тренажерах разогреют и локально нагрузят мышцы бедер, а выпады и приседания придадут монументальную основу силе твоих ног.

A Разгибания голени	4 x 15
B Сгибания голени	4 x 15
C Приседания со штангой	4 x 15
D Выпады	4 x 15

ДЕНЬ 5
АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бег на дистанцию более длинную, чем целевая, поможет тебе выработать свой темп на целевой дистанции (у нас это – 1 км).

Бег на 3 км в бодром темпе
(не спринт)

НЕДЕЛИ 3 И 4

Теперь ты должен сфокусироваться конкретно на тех физических качествах, которые требуются при выполнении тестов, чтобы улучшить свои результаты. Пройди тесты заново в воскресенье на четвертой неделе. Отдыхай с пятницы перед этим. Твои лучшие результаты не заставят себя ждать.

ВСЮ НЕДЕЛЮ
ОТЖИМАНИЯ

Выполняй 6 дней в неделю, чтобы быстро набрать массу мышц груди и трицепсов. Кажется, что многовато, но выгода перевешивает.

В понедельник, среду и пятницу

Сделай 200 отжиманий в минимальном количестве подходов. Работай до отказа в каждом подходе и отдыхай 60–90 секунд между ними. Не раздражайся, если это займет много времени.

Во вторник, в четверг и субботу

Сделай 200 отжиманий в течение дня. Разбей на 10 каждые полчаса или 20 каждый час либо на утро и вечер, если тебе так удобнее.

ДЕНЬ 1
АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Ты не зря тренировался предыдущие две недели — теперь ты должен сделать то же самое, только больше и быстрее.

4–5 спринтов на 400 м
Отдыхай между забегами не более 5 минут.

ДЕНЬ 2
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Введя в тренировки подходы с использованием техники частичных повторов, ты можешь задействовать больше мышечных волокон, что увеличит твою силу и поможет наращиванию мышц.

A Французский жим
7 повторов в нижней части движения, 7 повторов в верхней и 7 в полную амплитуду. Повтори 3 раза.

B Прогулка фермера
Выполняй 30–45 секунд с самым тяжелым весом, какой поднимешь. Сделай 3 подхода.

C Приседания со штангой
4 подхода по 6–8 повторов. Используй вес, с которым ты сможешь закончить упражнение.

D Жим гантелей на скамье
5 полных повторов, 5 повторов с нижней частью движения, потом снова 5 полных. Всего 3 подхода.

F Планка
3 повтора лицом вниз, 3 – лицом вправо, 3 – лицом влево. В каждом подходе задерживайся как можно дольше.

E Подтягивания
3 подхода по 10. На подъем трать 3 секунды, на опускание – 10.

ДЕНЬ 3
ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Опять следи за высокой скоростью изменения положения ног, но не забудь сократить время отдыха.

10 спринтов х 100 м
Сократи отдых между забегами до 90 секунд.

ДЕНЬ 4
ПОМОЩЬ В ТЕСТАХ

Этот комплекс поможет тебе блеснуть во всех наших тестах.

A Выпады с весом
4 подхода по 15 повторов на каждую ногу.

B Тяга вниз широким хватом
3 подхода по 10 повторов. В последнем повторе задержи вес до отказа.

C Жим штанги на скамье
3 подхода по 6 повторов и после каждого подхода столько негативов, сколько сможешь.

D Поочередные шраги
3 подхода по 6 повторов на каждую сторону. Задержись на последнем повторе до отказа.

F Подъем ног в висе
3 подхода до отказа.

E Подъем туловища на медболе
3 подхода по 15 повторов.

ТЫ ЛЮБИШЬ И ЛЮБИМ?

ТЕКСТ: СЬЮЗЕН КВИЛЛИАМ, СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

Шесть из 10 мужчин утверждают: их текущий союз с женщиной не приносит им счастья. Пройди этот пятиминутный тест, чтобы понять, входишь ли ты в эти 60%, и если да — то что делать.

НАЖМИ RESET

Отметь утверждения, характеризующие твои отношения с партнершей.

1. Вы проводите время вместе...

- часто, с семьей и друзьями ▲
- меньше, чем вам обоим хотелось бы ■
- гораздо меньше, чем раньше ●
- 24 x 7, если получается ✖

2. Приятель спрашивает, как вы познакомились. Ты...

- силишься вспомнить ▲
- представляешь, какой была бы жизнь, если бы вы не встретились ●
- помнишь отчетливо, вы только недавно это обсуждали ✖
- задумался — у тебя и у твоей подруги разные воспоминания об этом моменте ■

3. Ты тянешься, чтобы прикоснуться к ней...

- часто, даже на улице ■
- только когда вокруг нет чужих ✖
- когда вы наедине ▲
- только когда надвигается секс ●

4. Когда твоя подруга радуется, злится или печалится, она...

- держит все в себе ●
- рассказывает тебе, когда это удобно ▲
- пишет тебе СМС, на почту или звонит сразу же ✖
- начинает кричать, лишь только завидит тебя издали ■

5. Последний раз ты делал ей романтический сюрприз...

- на прошлой неделе ✖
- в прошлом месяце ■
- в прошлом году ▲
- когда вы познакомились ●

6. Общение между вами обычно бывает...

- 5% позитивным, 5% негативным, 90% нейтральным ●
- 15% позитивным, 15% негативным, 70% нейтральным ▲
- 55% позитивным, 30% негативным, 15% нейтральным ■
- 70% позитивным, 5% негативным, 25% нейтральным ✖

7. Ты и роман на стороне...

- это невозможно в принципе ✖
- нельзя — большой риск ▲
- нельзя — это причинит боль постоянной подруге ■
- как раз подумываю об этом ●

8. Если тебе предложат карьеру в другом городе, ты сделаешь то, ...

- что будет лучше для твоей семьи ▲
- что сделает твою подругу счастливее ✖
- что решите вы вдвоем ■
- что она разрешит ●

9. Если у вас возникает серьезный спор, ты скорее...

- смакуешь возможность сказать ей все, что думаешь ■
- пытаешься погасить конфликт ▲
- ищешь самый простой выход ●
- просто сбегаешь, чтобы не слышать всего этого ✖

10. Вечер, начинается совещание, и это надолго. Ты...

- поставил мобильник на беззвучный режим ●
- предварительно хорошенько поболтал с ней по телефону ■
- позвонил коротко, лишь узнать, все ли в порядке ▲
- постоянно шлешь ей эсэмэски ✖

11. Секс у вас...

- по праздникам или после ссоры ■
- не так часто, как тебе требуется ●
- реже, чем раньше, но достаточно ▲
- почти каждый вечер ✖

12. На пенсии ты видишь вас...

- держащимися за руки ✖
- на разных континентах ●
- все еще спорящими, все еще смеющимися ■
- окруженными внуками ▲

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД
ВЫ СМОТРЕЛИ ТЕЛЕВИЗОР ПРОШЛЫМ ВЕЧЕРОМ?
Средняя пара проводит вместе в среднем всего 2,5 часа в день. Плохо, если почти все это время вы делите с Брэдом Питтом и Анжеликой Варум.
ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

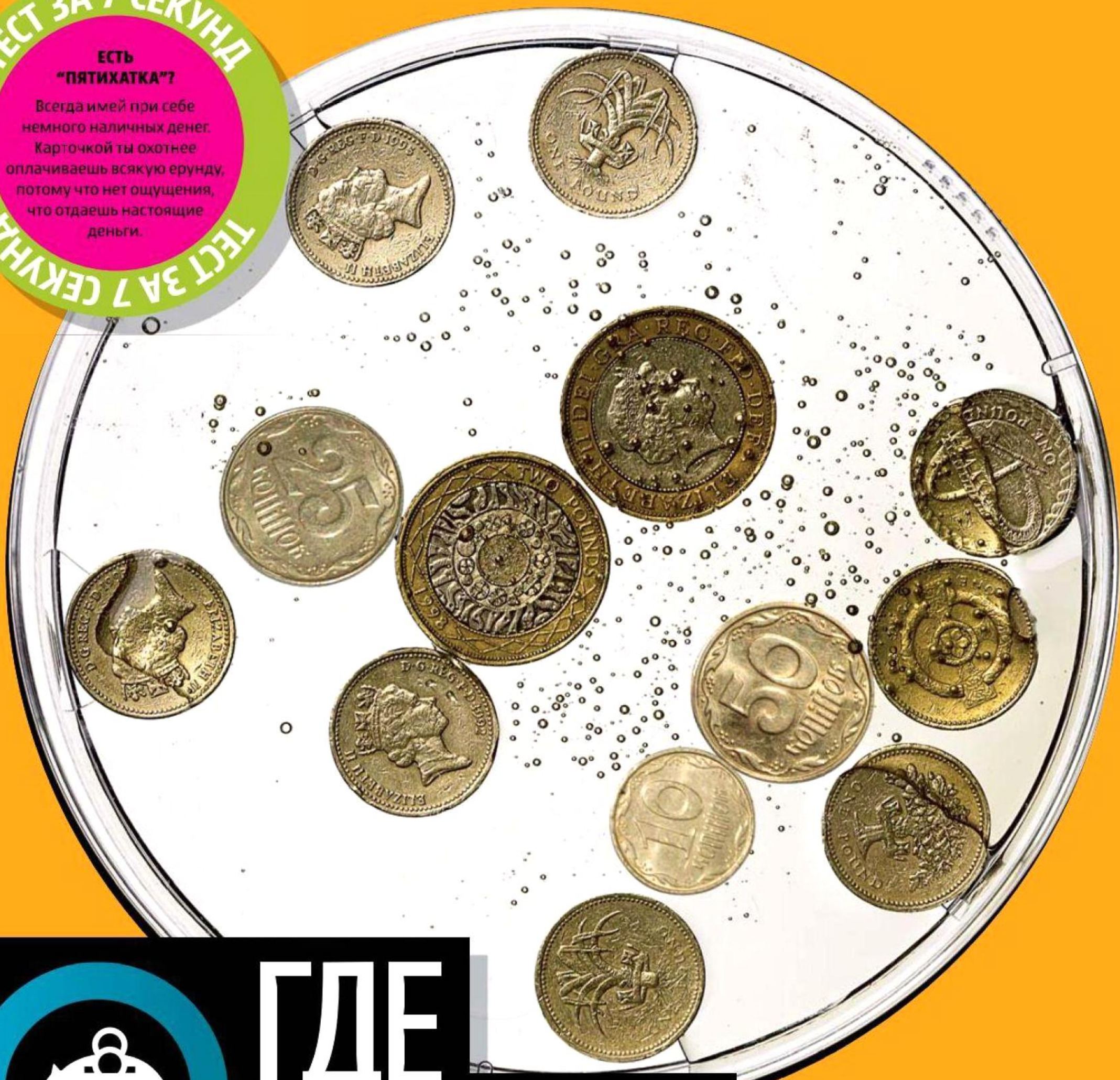
ТВОЙ ДИАГНОЗ

В основном ✖
Если вы вместе год или больше, такой результат — свидетельство развивающейся зависимости друг от друга. Выйди на связь с друзьями, с которыми ты давно не виделся, возобнови тренировки по рабочим дням — в общем, используй все, чтобы создать себе немного личного пространства. Если же вы познакомились недавно, то все идет, как должно.

В основном ▲
Ваши отношения функционируют отлично в ежедневном режиме. Но есть опасность, что страсть и влечение будут убиты рутиной. Проводите как можно больше времени вместе, и пусть это будет не мебельный магазин или субботний гипермаркет.

В основном ■
Что ж, вы воюете, но не все еще потеряно. Спорь с ней, когда надо, но и показывай глубокие чувства, когда хочется.

В основном ●
Тебе не требовался этот тест — и так понятно, что здоровья в ваших отношениях немного. Если вы не грызете друг другу глотки ежедневно, то только потому, что уже безразличны друг другу. Подумай хорошенько: если между вами нет ничего общего, то тебе просто стоит уйти.



ГДЕ ДЕНЬГИ?

ТЕКСТ: ДЭВИД ПРОССЕР, ЭКС-РЕДАКТОР СЕКЦИИ "БИЗНЕС" ГАЗЕТЫ THE INDEPENDENT

Сегодня не модно копить. Гораздо приятнее удовлетворить мгновенно вспыхнувшее желание купить что-нибудь с помощью мгновенного кредита. Давай посмотрим, не слишком ли ты заигрался в эту русскую рулетку.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

ЕСТЬ "ПЯТИХАТКА"?

Всегда имей при себе немного наличных денег. Карточкой ты охотнее оплачиваешь всякую ерунду, потому что нет ощущения, что отдаешь настоящие деньги.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

СКОЛЬКО У ТЕБЯ В БАНКЕ?

Только треть взрослых жителей Украины имеют сбережения на черный день. Если у тебя заначки нет – быть спокойным за свое будущее не получится.

1

КАКОВЫ ТВОИ РАСХОДЫ?

Соответствуют ли твои расходы твоим доходам? Пробовал ли ты подсчитать, сколько тратишь в месяц?

Каков твой ежемесячный заработок?

ОТВЕТ

Сколько ты тратил в месяц в среднем за последние полгода?

ОТВЕТ

Ты тратишь больше, чем зарабатываешь?

ОТВЕТ

ОБРАБОТКА

Ничего не поделаешь, придется месяц записывать все расходы. Зато поймешь, почему приходится стрелять у соседа "до зарплаты" в конце каждого месяца. Сократить расходы гораздо проще, чем тебе кажется. Например, когда ты последний раз менял тариф, по которому платишь за мобильную связь? Между тем с 1999 года, когда ты стал преданным клиентом сотового оператора, его расценки могли упасть втрое.

2

КАКИЕ У ТЕБЯ ДОЛГИ?

Выплаты по купленному в кредит быстро накапливаются, а отрицательный бюджет не позволит тебе использовать заработанное тяжким трудом максимально продуктивно.

Каков твой ежемесячный заработок?

ОТВЕТ

Сколько составляют твои выплаты по кредитам* в месяц?

ОТВЕТ

*Не учитывая ипотеку.

Раздели второе число на первое и умножь на 100

ОТВЕТ

ОБРАБОТКА

Результат больше 25 говорит о том, что ты навалил на себя неподъемную ношу. Продай что-нибудь нужное или ненужное, но отдай часть долгов. И больше не влезай в них настолько глубоко.

3

ТЯНЕШЬ ЛИ ТЫ ИПОТЕКУ?

Это самое крупное финансовое решение, которое принимает обычный мужчина в своей жизни. Если ты пока не вляпался в эту историю — считай, повезло.

Каков ежемесячный доход вашей семьи?

ОТВЕТ

Сколько ты выплачиваешь в месяц по ипотеке*?

ОТВЕТ

Раздели второе число на первое и умножь на 100

ОТВЕТ

*Если, помимо ипотеки, ты умудрился набрать потребительских кредитов, плюсуй эти выплаты тоже.

ОБРАБОТКА

Если твой результат больше 35, расходы по ипотеке угрожают твоему финансовому здоровью. Предложи банку изменить условия договора так, чтобы ты платил дольше, но меньшими порциями.

4

ЧТО У ТЕБЯ СО СБЕРЕЖЕНИЯМИ?

А не пора ли начать откладывать про запас на большие покупки или на непредвиденные расходы?

Каков минимальный уровень расходов твоей семьи в месяц?

ОТВЕТ

Каков объем твоих сбережений (что в банке, что дома под подушкой)?

ОТВЕТ

Раздели второе число на первое

ОТВЕТ

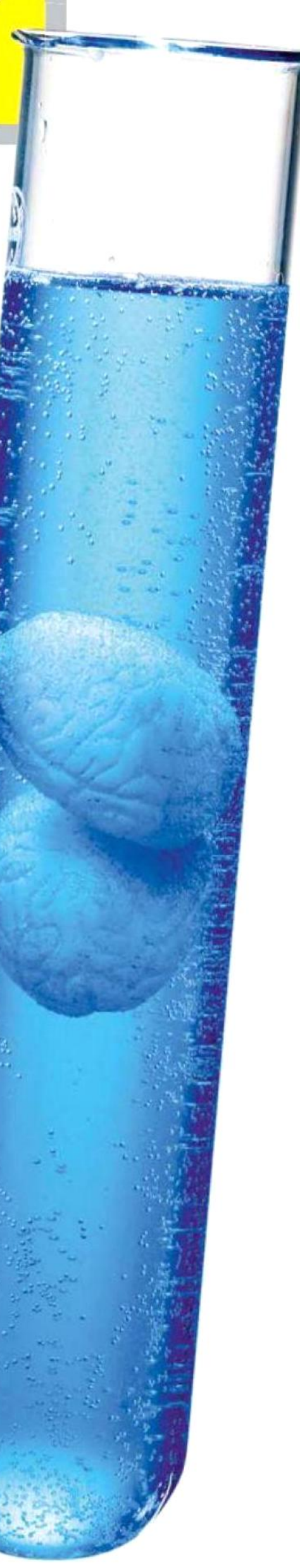
ОБРАБОТКА

Твой результат должен быть больше 3. Это минимальный буфер на случай катастрофы, например потери работы. Если твой показатель меньше — откажись от покупки новой машины или от запланированного отпуска, второго в этом году, но буфер нарасти. Времена сейчас нелегкие.

ДОВОЛЕН ЛИ ТЫ ЖИЗНЬЮ?

ТЕКСТ: ЛУ МОНАКО, ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ

Нанеси результаты на график справа и соедини точки линиями, чтобы получить текущую картину состояния своей психики.



ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

РАБОТАЙ УСЕРДНЕЕ

Считай со 100 назад, для каждого "шага" отнимая 7 от предыдущего числа. Если доберешься до 65, не запнувшись, значит у тебя хороший уровень концентрации.

ГАРАНТИРОВАННОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Проставь приведенным ниже высказываниям оценку от 1 (абсолютно не согласен) до 10 (абсолютно согласен).

Здоровье

A Ты доволен своим питанием: все нормально, сбалансированно.

ОТВЕТ

B Ты уверен, что все "грешки" у тебя под контролем, включая алкоголь и табак.

ОТВЕТ

C У тебя редко бывает простуда, сыпь или головная боль.

ОТВЕТ

D В целом ты можешь сказать, что доволен общим состоянием своего здоровья.

ОТВЕТ

Физическая форма

E Ты в целом доволен объемом аэробных упражнений, которые выполняешь.

ОТВЕТ

F Ты уверен в своей способности догнать отъезжающий от остановки автобус.

ОТВЕТ

G Ты доволен своей растяжкой.

ОТВЕТ

H В целом ты мог бы сказать, что находишься в лучшей форме, чем большинство твоих сверстников.

ОТВЕТ

Отношения

I У тебя сейчас есть отношения, и тебя они радуют. Или у тебя сейчас нет отношений, но ты радуешься, что они точно будут и принесут исключительно положительные эмоции.

ОТВЕТ

J Ты доволен своей сексуальной жизнью.

ОТВЕТ

K Ты доволен отношениями с близкими друзьями и семьей.

ОТВЕТ

L Ты доволен своей социальной жизнью, находишь достаточно возможностей для встреч с друзьями.

ОТВЕТ

Деньги

M Ты больше доволен своими доходами, чем твои сверстники.

ОТВЕТ

N Ты уверен, что начальство тебе благодарно за твою ежедневную работу.

ОТВЕТ

O Ты доволен отношениями с коллегами.

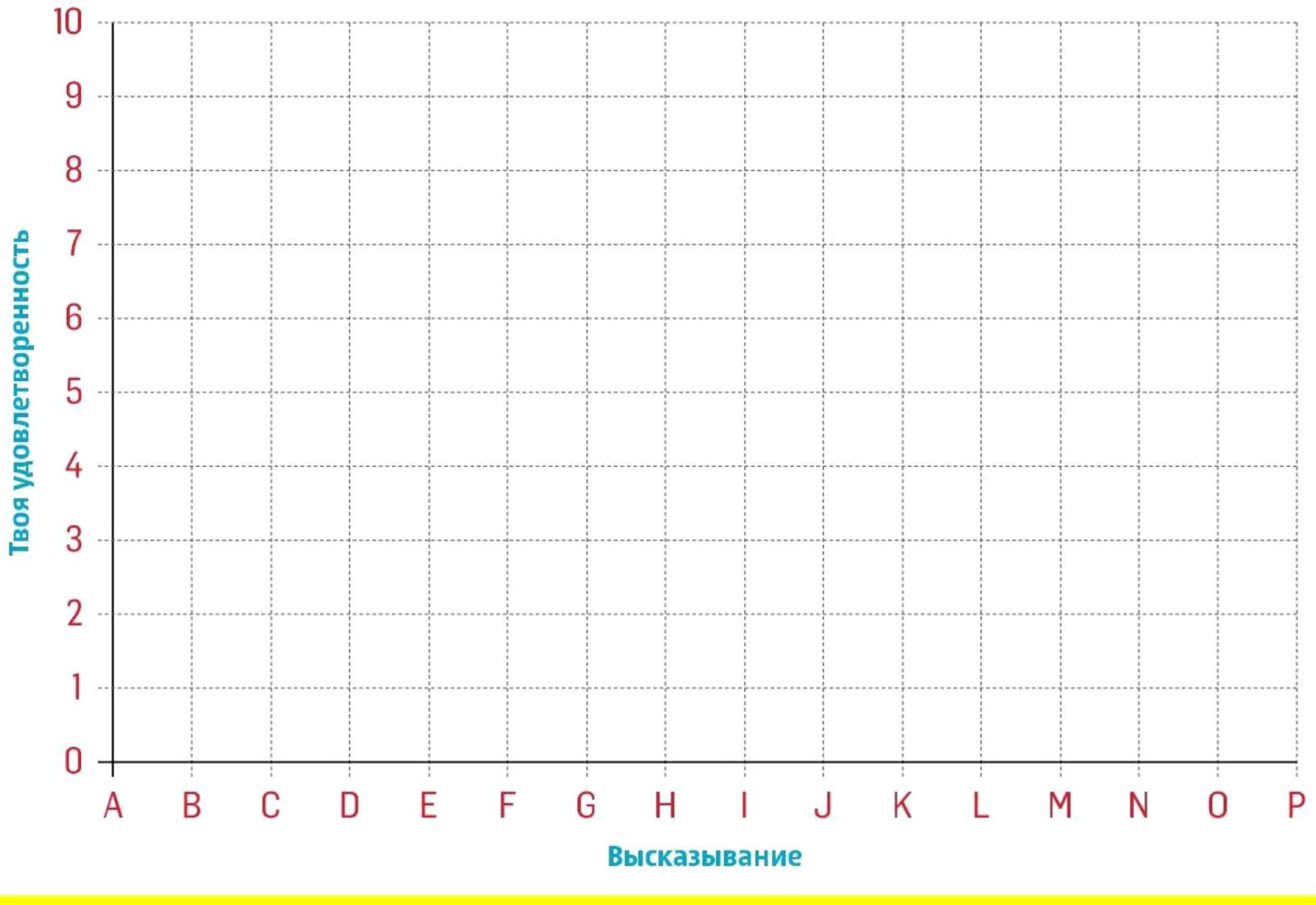
ОТВЕТ

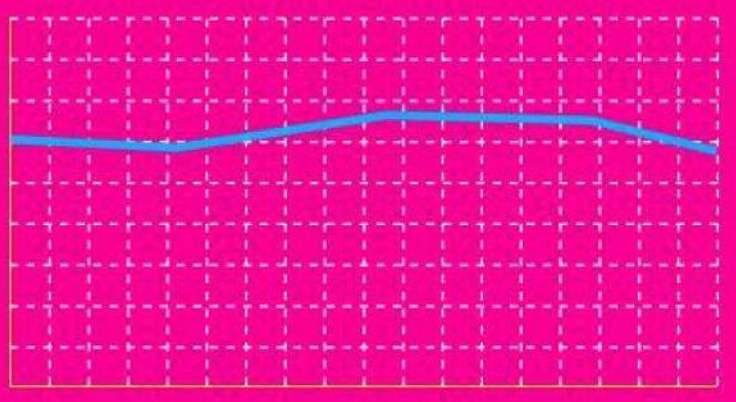
P Ты уверен, что можешь сделать карьеру в выбранной тобой области.

ОТВЕТ

ТВОИ ОТВЕТЫ

Проставь точки в соответствии с ответами, потом соедини их отрезками, чтобы определить свою психологическую удовлетворенность на данный момент.



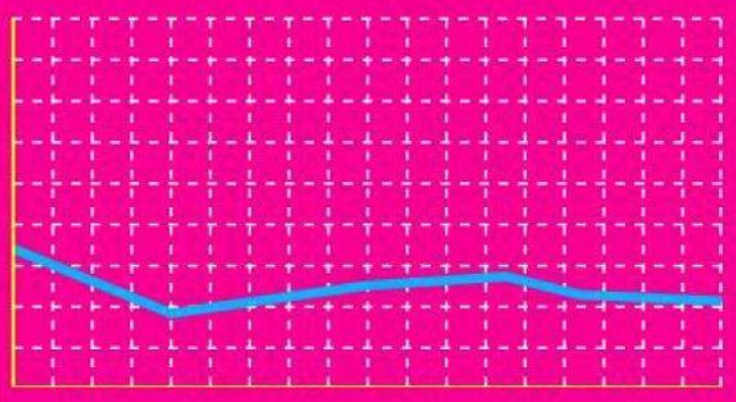


1 Ровная линия

Преимущественно ровная линия выше 5-го уровня — очень хороший знак. Сохрани текущие результаты и проверь себя еще раз через месяц. Если картина не изменится, ты действительно идешь в правильном направлении.

2 Вверх и вниз

Если твой график выглядит, как горный этап "Тур де Франс", то начни с низшей точки. Определи, к какой области она относится, и постарайся активными действиями восполнить этот пробел. Потом переходи к следующей провальной точке. Не пытайся исправить все сразу — надорвешься.



3 Низко и медленно

Если твой график не выходит за четверку по всей протяженности, тебе следует обратиться к психологу. Похоже, у тебя депрессия. Ну или поправь все, чем недоволен, — это в твоих силах.

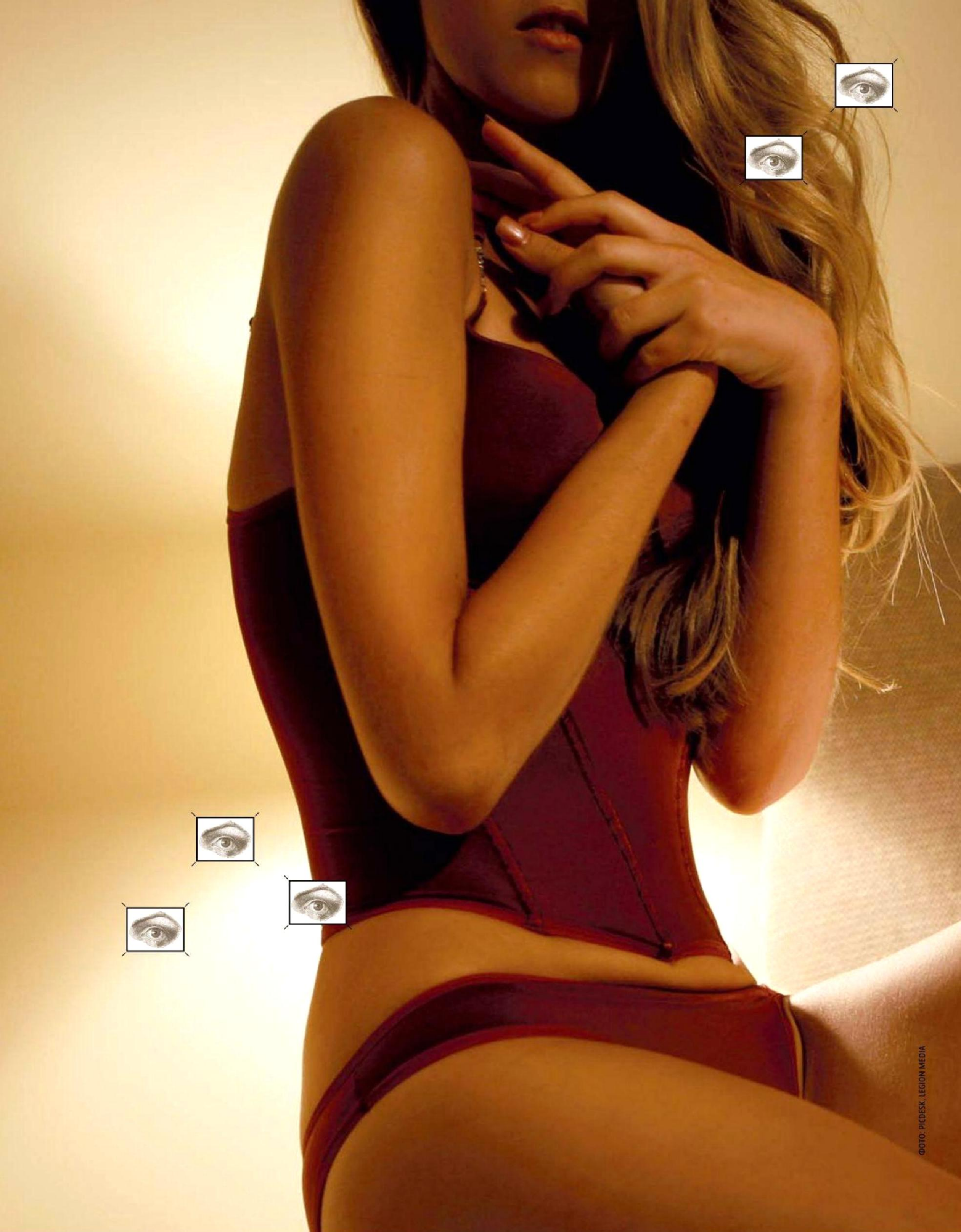
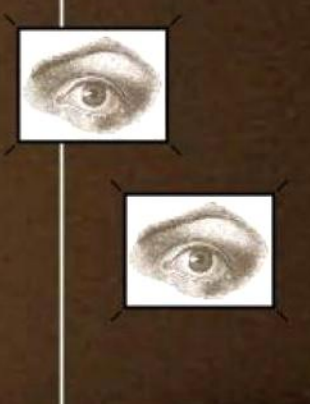


ФОТО: PICDESK, LEGION MEDIA

ОТЕЛЛО КАК УЛИКА

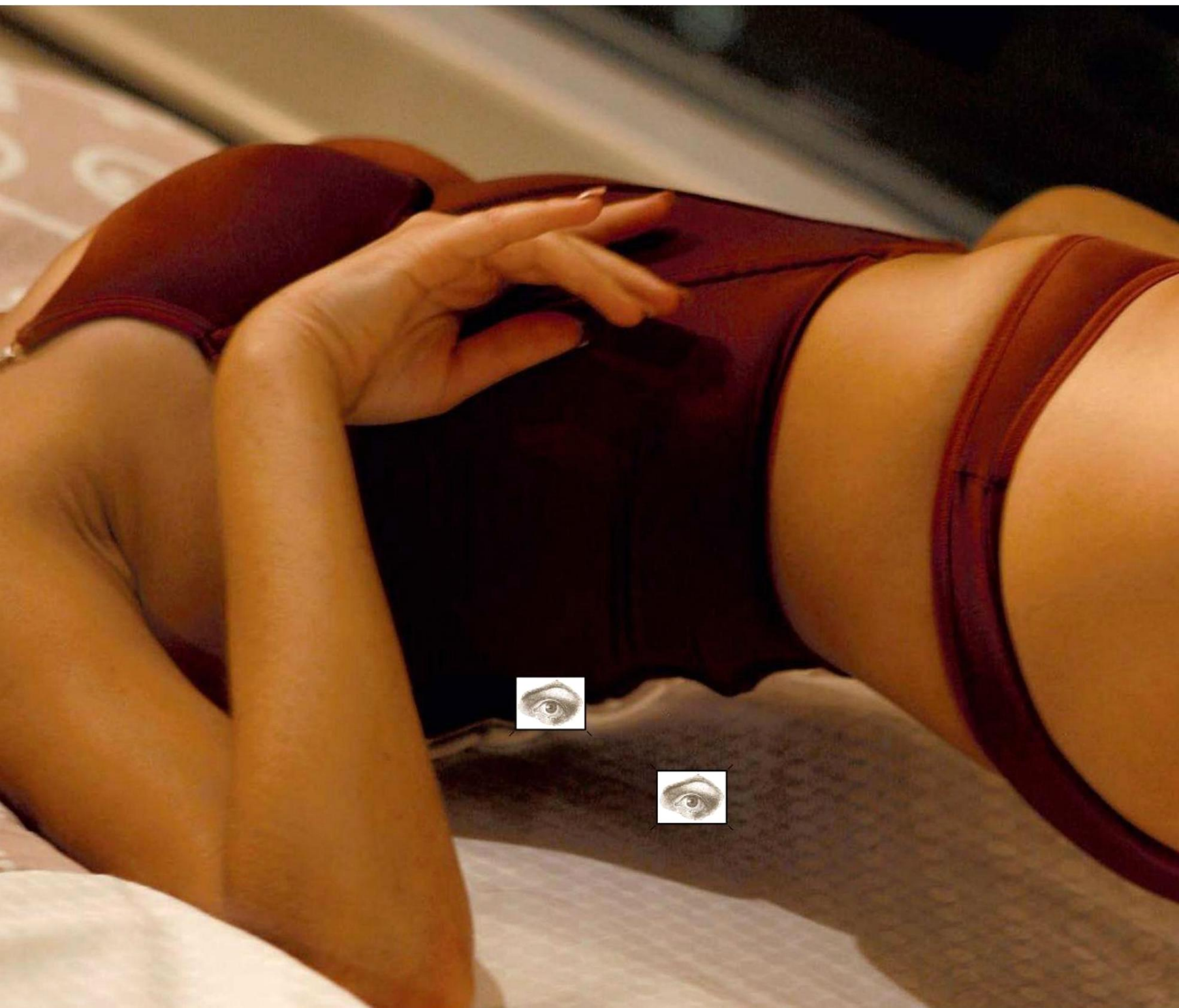


Многие из нас, когда заходит речь о возможной измене подруги, начинают корчить из себя непотопляемых гусаров: мол, туда ей и дорога! Свистну — очередь выстроится из таких же. Однако стоит девушке и в самом деле чересчур любезно ответить на звонок шефа, мы в ярости скрежещем зубами. В целом это правильно. Однако некоторых ревность может довести и до сумасшедшего дома, как это чуть не случилось с обычным американским парнем по имени Билли.

ТЕКСТ: МАЙК КЕССЛЕР

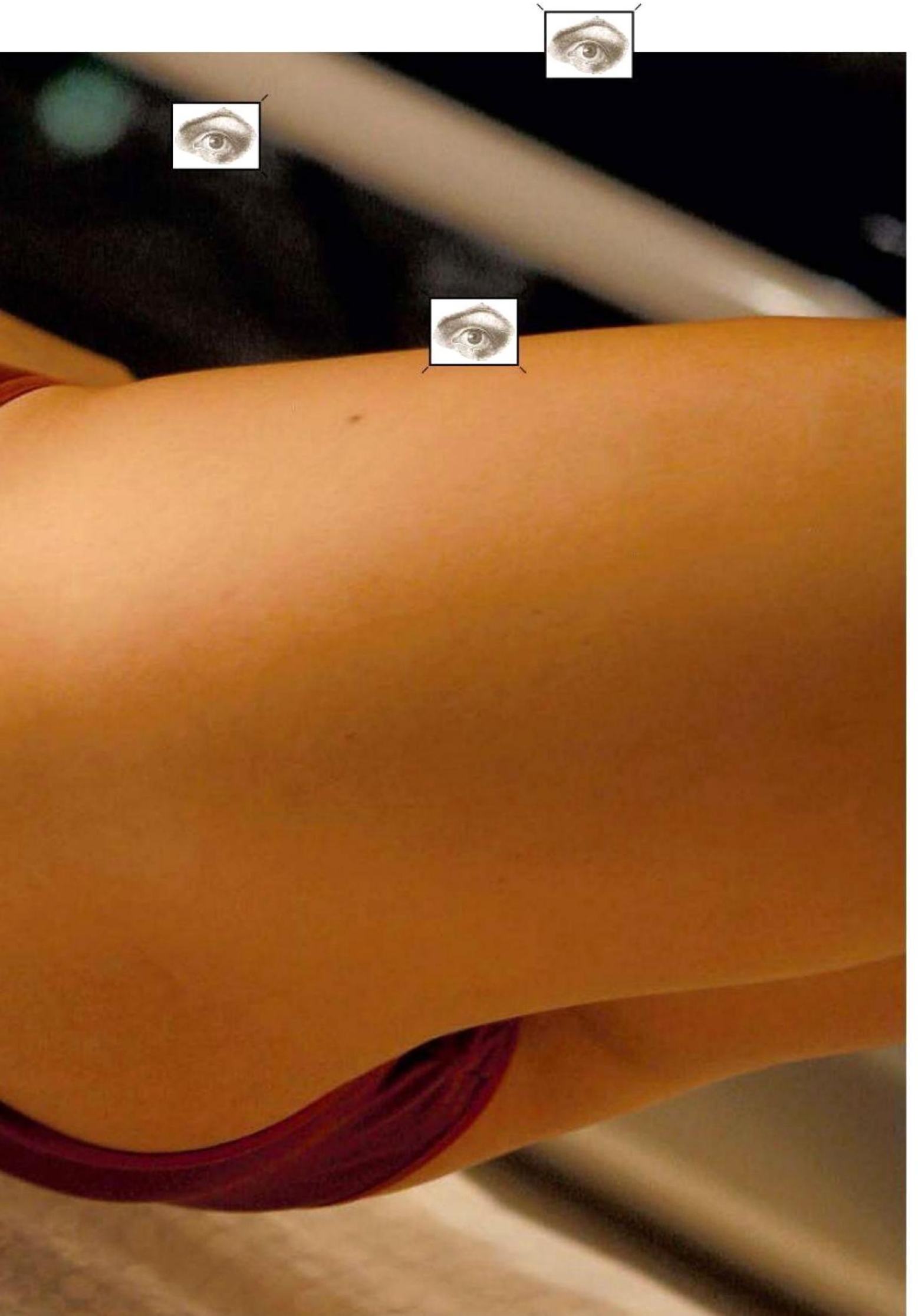
Б

Билли стал подозревать неладное, когда его жена Кейт начала одеваться по-новому. Незадолго до этого ее должность вице-президента в крупном банке сократили, зато на полученную солидную компенсацию она открыла небольшой магазин одежды. Вроде ничего удивительного в том, что строгие брючные костюмы с глухим воротом в ее гардеробе уступили место легкомысленным нарядам. “Но что-то постоянно грызло меня изнутри”, – вспоминает 38-летний Билли. Обтягивающие платья супруги, под которыми редко появлялся лифчик, высокие каблуки, обильная бижутерия и всегда выставленные напоказ ноги вызывали у несчастного мужа предсказуемую навязчивую мысль: “Кого, черт возьми, она завлекает?” И зачем так наряжаться, всего лишь отправляясь на работу?



Вскоре Билли обнаружил, что личный тренер Кейт по фитнесу оставил ей в "Фейсбуке" двусмысленный комментарий о подсчете процентов жира в организме. А еще около магазинчика Кейт постоянно вертелся какой-то тип, тоже из ее интернет-друзей. И это при том, что женщине почти 40 и у нее четверо детей — двое от первого брака и двое от Билли! Кейт никогда не вела разгульный образ жизни. Теперь же в магазине частенько случались банкеты для модных дизайнеров и поставщиков одежды, перераставшие в ночные поездки по клубам.

У Кейт появились новые друзья, любящие заложить за воротник и балующиеся синтетическими наркотиками. "Я потерял сон, аппетит и, похоже, часть ума, — вспоминает Билли. — Я часто езжу в командировки, и теперь, стоило мне сесть в самолет, как в моей голове начинали крутиться жуткие картины: ноги Кейт, обхватившие задницу другого мужчины. Или она скачет сверху. Или он пристроился сзади нее". Спокойный и сдержанный мужик буквально на глазах превратился в невротика с красными глазами: "Однажды на работе я подумал о том, где сейчас Кейт, и неожиданно со всей дури ударил кулаком в стену. Пробил — стена была из гипсокартона, — говорит он. — В другой раз, взбесившись, я расфигачил свой телефон. Да я даже в школе себя так не вел".



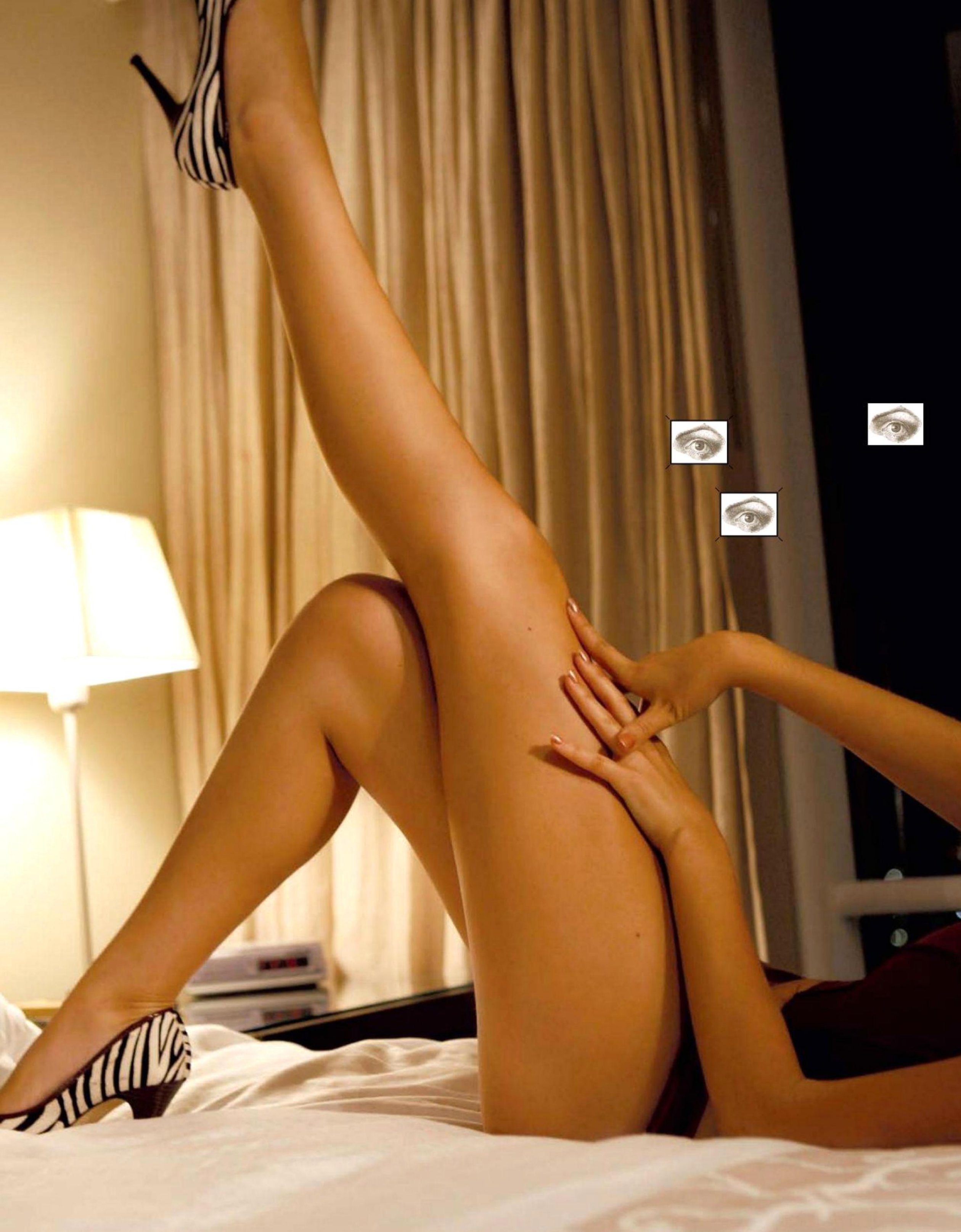
Ревность — пожалуй, самая сильная эмоция, которую мы можем испытать. Именно она стоит на первом месте в списке причин домашнего насилия, творящегося по всему миру. Интересно, зачем природа придумала для нас это чувство? Возможно, лучшее определение дает американский антрополог Дженнифер Джеймс: "Ревность — это боязнь человека потерять собственную ценность в глазах объекта своего интереса. И страх перед тем, что этот объект сделает выбор в пользу конкурента". Иными словами, это то чувство, которое может испытывать первый ребенок, когда в семье появляется новорожденный. С той лишь разницей, что первого ребенка в результате никто не выставляет за дверь.

ОТЦЫ И НЕКТО

В 1992 году психолог Дэвид Басс из Мичиганского университета провел эксперимент. Сотням мужчин и женщин дали выбрать, какой из двух вариантов измены партнера будет для них более болезненным. В первом случае партнер "перехватил" бурный, но одноразовый секс со случайным(ой) знакомым(ой), во втором — отношения на стороне были платоническими, но глубокими и эмоциональными (иногда это называют словом "любовь"). Выяснилось, что большинство женщин сильнее расстроила бы эмоциональная измена; ну а мужчины приходили в бешенство, представляя свою партнершу в постели с другим парнем.

Басс предлагает простое объяснение такой разнице в реакциях полов. По понятным причинам женщина может быть уверена на 100%, что ее ребенок рожден именно ею и является продолжением ее рода. Потому ее больше волнует, чтобы отец ребенка не переселился к другой даме в результате вспыхнувших чувств, а был бы рядом: занимался охотой, собирательством или еще как-то обеспечивал ее и малыша.

Мужчина меж тем до изобретения анализов ДНК никогда не мог быть уверен, что этот вот ребенок, которого он кормит, моет и одевает, — его. А воспитание чужого ребенка — это прямой путь к биологическому поражению (ведь с точки зрения природы главная задача каждого человека — передать свои гены следующим поколениям).



Поэтому в интересах самца было любыми способами исключить доступ других "охотников" к телу своей самки.

Выходит, что ревность — такой же инструмент продолжения рода, как и другие известные тебе. Нашим предкам устраивать друг другу сцены было не менее важно, чем уметь различать ядовитые и съедобные грибы и избегать встречи с разъяренным медведем гризли.

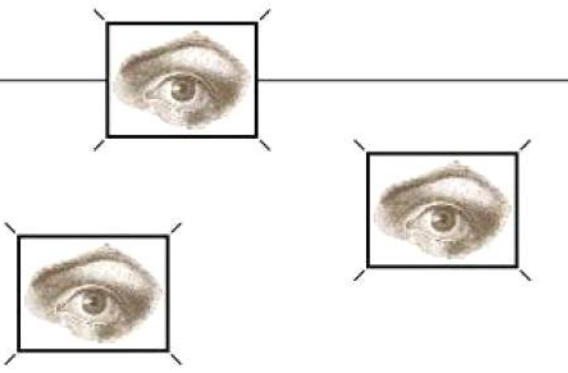
ШПИОНСКИЕ СНАСТИ

Вот и Билли недолго удерживал себя в руках: однажды, подвыпив, он устроил Кейт допрос и насчет тренера по фитнесу, и насчет того типчика, что вечно трется в ее магазине. Без толку: жена лишь заявила, что он ведет себя как ребенок и не стоит так уж явно демонстрировать неуверенность в себе.

В общем, ситуация ухудшалась с каждым днем. Возвращаясь домой с работы, Билли делал большой крюк, чтобы проехать мимо ее магазина и тайком заглянуть в витрину — что происходит внутри. Конечно, "тот тип" регулярно оказывался там. Билли выяснил через друзей, что парень — известный бабник, и эта новость обошлась ему в подавленную двухдневную истерику. Кейт между тем заявила Биллу, что с нее еще в детстве хватило отца-тирана, чтобы и во взрослой жизни кто-то контролировал каждый ее шаг. Билл ответил: это всего лишь предлог, чтобы уйти от разговора. После этой перепалки супруги не общались неделю.

Затем, уезжая в очередную командировку, Билли превзошел самого себя: уговорил свою сестру последить за тем, что будет происходить в магазине и у него в доме. "Представьте, — вспоминает невольный сексот. — Приходит к вам заплаканный взрослый мужик, рассказывает, что на днях в бешенстве пробил кулаком стену, и просит пошпионить за своей женой!"

Еще через несколько месяцев окончательно дошедший до ручки Билли установил на их общий с Кейт компьютер шпионскую программу, отслеживающую нажатия клавиатуры. "Я одновременно и хотел, и страшно боялся получить ответы на мучившие меня вопросы, — рассказывает он. — Меня жутко тяготило мое собственное воображение".



КАК БЫТЬ С РЕВНИВОЙ ПОДРУГОЙ

Женщины тоже подвержены паранойе ревности. Что делать, если тебе досталась именно такая спутница? Не пытайся с ней спорить, сейчас она не в себе. Тебе помогут циничная лесть и преувеличенные эмоции.

СКАНДАЛ

Ты зашел в кафе с подругой детства

РАЗРЯДИ Не поддавайся искушению бросить ответный упрек: "Какого лешего! Ты мне не доверяешь?" Лучше с улыбкой сказать: "Приятно, что я для тебя настолько важен, что ты меня ревнуешь".

СКАНДАЛ

Она заметила, что ты пялишься на красивую девушку

РАЗРЯДИ Не стоит глупо оправдываться, что лишь хотел рассмотреть, из какого материала ее платье. Скажи, что ты смотрел на что-то конкретное, например на ноги этой женщины, но затем добавь нечто вроде: "Но твои, дорогая, во сто крат привлекательнее". "Уверив девушку, что она в любом случае находится вне конкуренции, ты значительно смягчишь, а то и вовсе устранишь угрозу", — уверяет Лаура Герреро, специалист по коммуникациям из Университета Аризоны.

СКАНДАЛ

В разговоре ты упомянул свою бывшую девушку

РАЗРЯДИ Убеди ее, что причины, по которым ты расстался со своей бывшей пассией, настолько значительны, что ни о каком воссоединении и речи быть не может. Скажи ей правду, которую она так хочет услышать: "Все это в далеком прошлом, потому что я люблю только тебя". Ну и в будущем старайся следить за своим языком.

КАКОЙ ТЫ РЕВНИВЕЦ?

Психолог Кеннет Леви, кандидат наук, подготовил классификацию мужчин по тому, как они относятся к возможной измене партнерши. Первый тип — счастливый и уверенный в себе человек, который твердо убежден, что ему, такому замечательному, просто невозможно изменить (иногда это называют словом "глупость").

Куда мрачнее смотрят на жизнь мужчины второго типа: "индифферентные", или "избегающие". Такой человек не хочет (а где-то даже боится) глубоких привязанностей. Он ценит независимость и не полагается ни на кого, кроме себя. Он чувствует себя неуверенно в отношениях, потому что считает, что они все равно обречены на провал. "Все бабы — стервы" и прочая ерунда.

Наконец, самый утомительный тип ревнивцев — "тревожный". Они назойливы, требуют постоянного внимания, находятся в нервном напряжении и постоянно подозревают партнершу в грешках. Очевидно, такому типу в детстве недодали любви. Парадоксальный факт, но такой человек одним беспокойством на ровном месте может разрушить свой брак — какая жена не сбежит от истерика с красными от слез глазами? Собственно, Билл — как раз типичный "тревожный" — почти этого добился.

С помощью своей шпионской программы Билли выяснил, что пресловутый местный ловелас действительно флиртовал с Кейт по электронной почте. Прямых доказательств измены не было, но Кейт и не требовала отстать от нее.

ТЕ ПАРЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ СЕБЕ ОБСУЖДАТЬ КОНТРОЛИРУЕМУЮ РЕВНОСТЬ ИЛИ ВООБЩЕ НЕ ЧУВСТВУЮТ НИЧЕГО, ДОЛГО НЕ ПРОТЯНУТ

“Я подумал, что единственный способ спасти наш брак — собрать свою волю в кулак и поговорить с женой максимально спокойно”, — рассказывает Билли. Однако тщательно разработанный план рухнул, как только Кейт узнала о шпионской программе. “Ты просто параноик”, — услышал Билли в ответ. А затем был звук хлопнувшей двери: разъяренная супруга удалилась на очередную пьянку.

Все, тупик. “Мне уже начало казаться, что даже если она и не собиралась заводить роман на стороне, то я подталкиваю ее к этому, — говорит Билли. — Что мне делать? Если я буду говорить с ней о своей ревности, то буду выглядеть психом, а психов никто не любит. Но если я буду молчать, я буду жить, как в аду”.

В качестве последней меры пара отправилась к семейному психологу. Но ничего не получилось. Там всплыли старые недомолвки и давние проблемы, в основном касавшиеся воспитания детей. После очередного скандала Кейт произнесла слово “развод”. И уехала на пару недель в отпуск — “отдохнуть от всего этого и все спокойно обдумать”. Билли тем временем начал готовиться к новой для себя роли брошенного мужчины. В каком-то смысле ему даже полегчало — появилась хоть какая-то определенность.

ПОЛЕЗНАЯ СЛАБОСТЬ

Ревность не приносит нам радости. Потому кажется странным, что психологи утверждают: ревность способна укрепить отношения в паре. Главное — не рыдать и не проявлять постыдной слабости, а выразить свои опасения разумными способами. Так можно добиться двух важных вещей.

Во-первых, ты явно показываешь свои чувства к партнерше. “Ты вдруг осознаешь, что любишь этого человека больше, чем любых прошлых партнеров”, — говорит доктор Билл Каллахан, бывший военный хирург, а ныне психиатр, специализирующийся на семейной терапии. Он считает, что легкая ревность будет даже приятна твоей партнерше: так ты демонстрируешь, что она важна для тебя (только не говори про ее прошлых партнеров). А те пары, которые не позволяют себе обсуждать контролируемую ревность или вообще не чувствуют ничего, долго не протянут.

Другая важная функция ревности — это повод получить нужную информацию, выяснить состояние ваших отношений. Ты поделился своей тревогой, а она тебя послала в духе “это твои проблемы”? Значит, что-то действительно идет не так. И в рассматриваемой нами истории неверно вел себя не только Билл, но и Кейт.

Похоже, она это поняла. Через полтора месяца после того, как Кейт “уехала на пару недель”, она позвонила Билли. И согласилась пойти к психологу одна.

Специалист раскопал в ее голове такие залежи глубоких детских травм, что хватило бы заполнить целый шкаф в библиотеке поведенческих расстройств. Из-за того что родители тиранили ее в детстве — следили за каждым шагом, не хвалили, наказывали и прочий обычный набор “строгих воспитателей”, — Кейт страдала от низкой самооценки и плохо понимала мотивы других людей. Поэтому, повзрослев, она начала неосознанно добиваться мужского внимания. Даже незначительный комплимент словно вызывал в Кейт прилив дофамина, гормона удовольствия. При этом она (якобы) почти не осознавала, что мужчины не просто искренне восхищаются ею, а намекают на ни к чему не обязывающий секс.

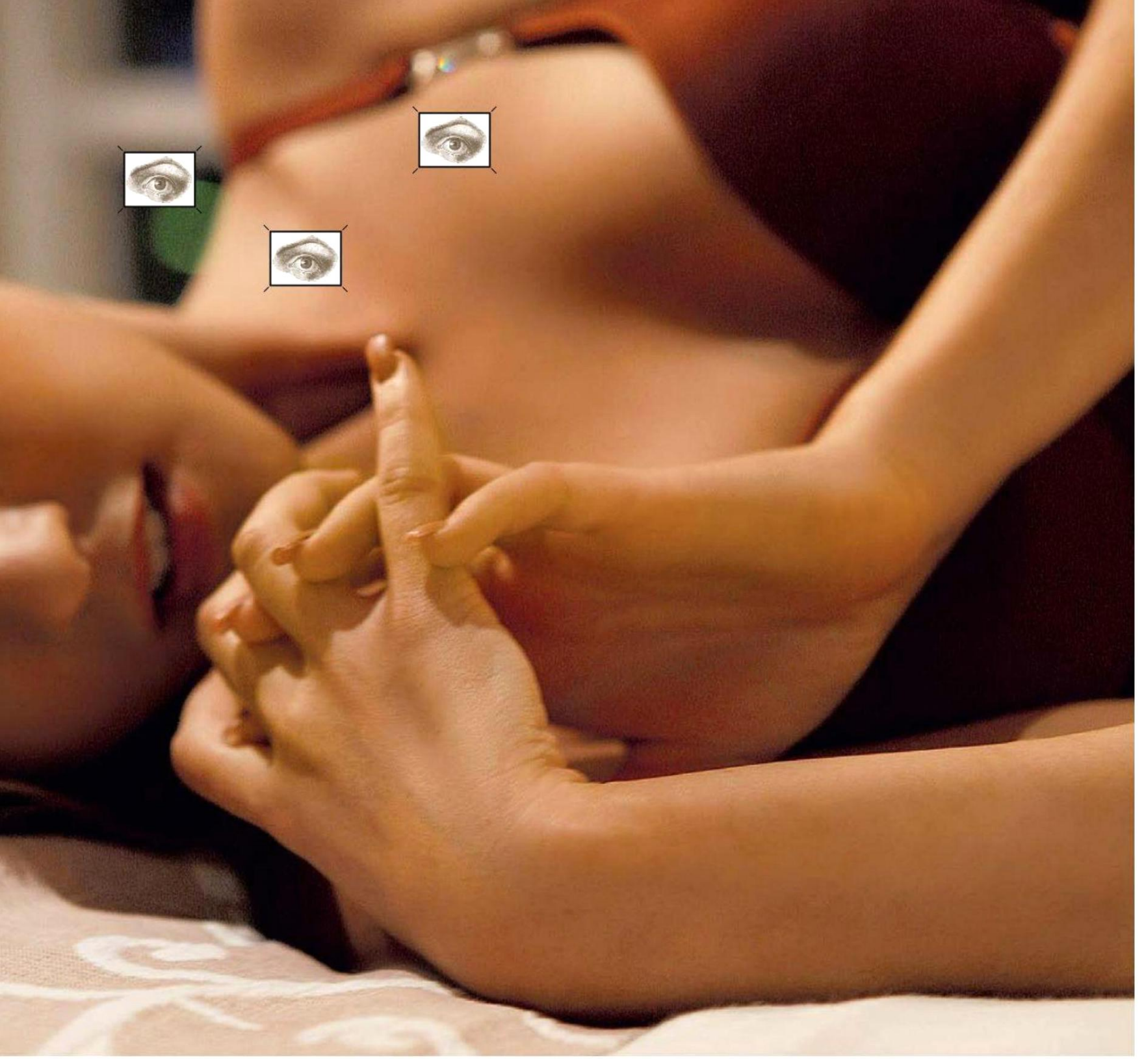
“Звучит не очень-то правдоподобно, но чему-то ведь надо верить, — улыбается Билли. — По крайней мере теперь Кейт готова спокойно обсуждать наши трудности. И — она клянется, что никогда мне не изменяла”.

Рухнувший брак они кое-как склеили. Кейт продолжает управлять своим магазинчиком, но перестала общаться с “ловеласами” и “типчиками”. Взяв себя в руки, Билл говорит так: “Ни в коем случае не хотел бы снова пережить такую историю, я ведь чуть с ума не сошел. Но у этой драмы хороший конец: не в последнюю очередь благодаря приступам ревности в моей семье наступил мир”. ■

НАСКОЛЬКО ТЫ РЕВНИВ?

Представь свою жену или подругу в этих ситуациях и прикинь свои ощущения. Сложи результаты и подсчитай итоговый балл.

Вы на вечеринке, она обняла незнакомого тебе мужчину.	Ты подозреваешь, что она испытывает сексуальный интерес к некому сослуживцу, а в последнее время даже стала задерживаться в офисе.	Она назвала какого-то мужика чертовски привлекательным.	На вечеринке какие-то парни с нею флиртуют.	У нее появились какие-то занятия и хобби, в которых твое участие не предусматривается.
РЕЙТИНГ	РЕЙТИНГ	РЕЙТИНГ	РЕЙТИНГ	РЕЙТИНГ
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5



ТВОЯ РЕАКЦИЯ

1. Ну и пусть — что в этом такого?
2. Это не всегда приятно, но ничего криминального тут нет.
3. Вообще-то меня это немного напрягает.
4. Это очень неприятно. Я поговорю с ней.
5. Я просто взбешен! Готов ее убить!

ИТОГО

19–25

Ты — настоящий Отелло

Чтобы однажды не совершить смертоубийства, обнаружив мнимые признаки измены, каждый раз задавай себе три вопроса: 1. Что самое худшее в сложившейся ситуации? 2. Каков ее наилучший исход? 3. А что произойдет в реальности, если подумать? Выяснится, что любой вариант — все же не повод ломать стены.

12–18

Ты умеренно ревнив

Оптимальный баланс, который стоит поддерживать. Если же приступы ревности начинают тебе досаждать, попробуй вспомнить и проанализировать, в каких ситуациях они возникают чаще всего. Ну а потом попроси спутницу больше так не делать.

5–11

А ты такой холодный

Но не спеши поздравлять себя. Это ты думаешь, что так демонстрируешь сдержанность и уверенность в себе. А она может вообразить, что ты просто равнодушен или сам завел роман на стороне. Хотя бы делай ей комплименты или изобрази пару раз легкую ревность.

МН•ЭКСПЕРИМЕНТ

ПОЗАДИ У НЕГО ДЛИННЫЙ ХВОСТ

Когда находишь свою единственную и ненаглядную, рано или поздно встает вопрос: иметь или не иметь. В смысле — детей. Но иногда ответ зависит не от тебя. Редактор МН Артем Бетев сделал анализ своей спермы, чтобы узнать, разрешает ли ему природа заводить потомство.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ЭКСПЕРТЫ

МИХАИЛ ЕНИКЕЕВ
Д.М.Н.

БАДРИ ГВАСАЛИЯ
Д.М.Н.

У НАС, МУЖИКОВ, ЕСТЬ ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ сомневаться в собственной способности произвести потомство. По оценке Министерства охраны здоровья Украины, примерно один миллион семейных пар в стране бесплодны. Причем эксперты ВОЗ утверждают, что в 50% случаев причина — в сбое репродуктивной системы мужчины. То есть 500 тысяч таких, как ты и я, парней не могут завести детей, даже если им очень хочется.

У меня сомнения в собственной фертильности появились еще до того, как я узнал эту статистику. За последние 15 лет я осчастливил в постели пару десятков девушек, а также потратил 7 лет на моногамные отношения в браке, но сколько стоят подгузники, мне так до сих пор и не известно. С одной стороны, удивляться вроде нечему — за все это время я не предпринял ни одной целенаправленной попытки зачать ребенка. Наоборот, без презерватива никогда не ложился даже в супружескую постель. Если учесть, что, по определению ВОЗ, пара считается бесплодной, только когда беременность не наступает после года незащищенного секса, то со мной все в порядке.

Но с другой стороны, таким нерадивым самцам, как я, природа нередко насильно помогает обзавестись потомством. Один мой институтский приятель стал отцом, занимаясь сексом: а) в презервативе; б) с партнершей, у которой была внутриматочная спираль. К тому же в моей половой жизни случалось всякое, и у моих сперматозоидов были шансы оплодотворить хоть какую-нибудь яйцеклетку. Чтобы узнать, почему этого до сих пор не случилось, я решил проверить фертильность своей спермы самым простым и доступным способом — сделать спермограмму.

ХОЧУ ПОБЫТЬ ОДИН

На первый взгляд кажется, что сдать сперму на анализ — плевое дело. Все мы этим регулярно занимаемся, только называем по-другому. Но ты попробуй сказать молодой и симпатичной сестре в регистратуре, что сегодня утром хочешь помастурбировать, чтобы проверить, работает ли твой детородный орган. Годы работы в журналистике научили меня просчитывать загодя вероятные препятствия и опасности при выполнении редакционного задания, поэтому накануне я отрепетировал у зеркала фразу: “Я пришел сделать спермограмму”. Мне хотелось произнести ее в медицинском учреждении спокойным уверенным голосом, глядя собеседнице или собеседнику прямо в глаза. Но действительность в очередной раз превзошла мои ожидания. В регистратуре платной поликлиники, куда я явился, меня благосклонно выслушали, но сразу отправили в лабораторию, ту самую, в которой у посетителей принимают мочу и кал, а также берут кровь из пальца и вены. Там разученную дома фразу пришлось произнести еще раз, правда, теперь меня внимательно выслуша-

ла очередь из нескольких человек. Уверенности в моем голосе поубавилось, но зато мне вручили одноразовый пластиковый стерильный контейнер для сбора "биоматериала", вмещающий на глаз миллилитров 100–150 жидкости, и пообещали отвести в ближайшее время в некое уединенное место, где я смогу сделать свое дело.

ГАДАНИЕ НА ГУЩЕ

У тебя, наверное, уже вертится на языке вопрос, почему я не наполнил точно такой же контейнер дома? Результаты подобного исследования вызвали бы недоверие у врачей. Сперматозоиды крайне чувствительны к температуре окружающей среды, всевозможным излучениям и воздействию химических веществ. Гарантировать, что эти факторы не будут воздействовать на твою сперму по дороге в лабораторию, можно, только если ты заполнишь контейнер в соседней с ней комнате. Кроме того, врачи хотят точно, до минуты, знать, во сколько ты эякулировал. Не волнуйся, никто не делает ставки на то, с какой скоростью ты добьешься результата. Просто им нужно знать, сколько времени после семяизвержения требуется ферментам семенной жидкости, чтобы разрушить гликопротеин, удерживающий твои половые клетки в неактивном состоянии. О работе этих веществ судят по скорости, с которой разжижается сперма. Если семя остается вязким в течение часа, значит предстательная железа пациента либо не вырабатывает разжижающие ферменты, либо вырабатывает их мало, и поэтому его сперматозоиды самостоятельно никогда не доберутся до яйцеклетки.

Кстати, собравшись делать спермограмму, не забудь как следует подготовиться. Во-первых, перед походом в лабораторию не стоит выпивать, а также ходить в баню в течение недели. Эти два совершенно различных вида деятельности по разным причинам, но одинаково плохо влияют на подвижность твоих сперматозоидов. Одновременно тебе необходимо соблюдать полный половой покой — при семяизвержении большая часть готовых к оплодотворению половых клеток вымывается из тестикул, а на полное дозревание следующей порции необходимо 3–4 суток (вот, кстати, и новое для меня знание: если точно хочешь завести ребенка, потерпи недельку до оплодотворения без секса — сперма будет побогаче).

Если в твоей районной (областной) поликлинике есть необходимое лабораторное оборудование, ты можешь сделать там спермограмму бесплатно — по направлению врача-уролога. В противном случае придется идти в платную клинику, такой анализ делают в большинстве крупных медицинских центров. По совету друзей, уже делавших спермограмму, я сразу отправился в платную клинику. Говорят, так быстрее, к тому же меньше шансов, что лаборанты наделают ошибок, изучая твою сперму, — этот анализ требует хорошей квалификации.

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

С контейнером в руке я иду вслед за медсестрой по коридору. Меня ждет комната, специально приспособленная для занятия, которому большинство мальчиков и мужчин тайком предается в душе, под одеялом, в офисном туалете и других укромных местах. Интересно, какая будет табличка на ее двери. Ты ни за что не угадаешь — это "Кабинет кардиологической реабилитации". За дверью пожилая женщина и пожилой мужчина делают аккуратные наклоны в стороны под руководством молодой тренерши. Играет тихая музыка, свет приглушен, просторная комната заставлена горшками с буйной растительностью, в углу мигают лампочками две беговые дорожки. Я растерянно ищу глазами какую-нибудь ширму — уважение к старости мне привили еще в детстве. Но, оказывается, мы не дошли — в углу кабинета есть вход в раздевалку, а в ней дверь без таблички, которую медсестра открывает ключом. Я оказываюсь в помещении площадью полтора квадратных метра, с этим самым ключом в руках. Стены до потолка выложены голубой плиткой, есть писсуар, а сбоку раковина — архитектор явно задумывал эту комнату как сортир. Кроме сантехники, к стене прикручена полка, на которой лежат два журнала — Maxim за май 2012 года и Playboy за апрель 2011-го. Брать их в руки не хочется. Я приступаю к делу. Ми-

КИСЛОТА, СЛИЗЬ И МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ

1. Мужские половые клетки — сперматозоиды — созревают в твоих и моих яичках в течение 3 месяцев. Роль фабрики и инкубатора играют закрученные в клубочки семенные каналы, которые вместе с соединительной тканью и образуют тестикулы.

2. Когда ты эякулируешь, созревшие сперматозоиды через семявыводящие каналы из яичек поступают в предстательную железу и смешиваются там с семенной жидкостью — большую часть спермы составляет именно она, на долю собственно мужских клеток приходится примерно 10% от одной порции семени.

3. Сначала сперматозоиду угрожает кислая среда слизистой оболочки влагалища (ее отчасти нейтрализует семенная жидкость, имеющая щелочную реакцию).

4. Затем клетка должна пробиться в матку через вязкую слизистую пробку в цервикальном канале.

5. В матке природа создала благоприятные условия для мужских половых клеток — сперматозоид может оставаться там живым до 3 дней, но теперь ему нужно найти вход в одну из двух фаллопиевых труб.

6. Фаллопиевы трубы — тоже не сахар, ведь там сперматозоиду нужно суметь пробраться сквозь лес подвижных ресничек, которыми покрыт их эпителий, к яичникам.

7. В общем, яйцеклетку находят только лучшие из лучших, и именно с этой целью в организме женщины устроено столько препятствий на пути сперматозоида. Естественный отбор в действии.

нут через десять слышу через дверь, как в раздевалку заходят "спортсмены", тренировавшиеся в кабинете реабилитации. На меня накатывают детские воспоминания: классе в восьмом я точно так же в уборной напряженно прислушивался к голосам пожилых родственников на кухне. Еще минут через десять я добиваюсь успеха, правда, растеряв в процессе половину ценного материала. Впоследствии выяснится, что это не катастрофа: я выдал 4 мл и уложился в норматив (нормой считается производство "от 2 мл спермы за раз"). В лаборатории спрашивают, успешно ли прошел сбор материала, аккуратно — как хрустальный — забирают контейнер и предлагают зайти вечером, после шести, за результатами анализа.

РАЗБОР ПОЛЕТА

Сложно описать эмоции, которые испытываешь, держа в руках спермограмму, в которой полно активных сперматозоидов. Наверное, я радовался бы меньше, получив в университете красный диплом. Разобраться в этом документе несложно. Вся информация умещается на одном листе А4 в виде таблицы, где указаны 28 проанализированных параметров спермы — начиная от консистенции, запаха (представляешь, ее кто-то нюхает, чтобы записать в соответствующей графе спермограммы "запах специфический") и цвета и заканчивая концентрацией измененных, то есть имеющих отклонения в строении, сперматозоидов, которые никогда не смогут добраться до яйцеклетки. Но ключевых параметров по большому счету всего два: это общее количество половых клеток (у меня 132,3 миллиона) и доля "прогрессивно подвижных сперма-

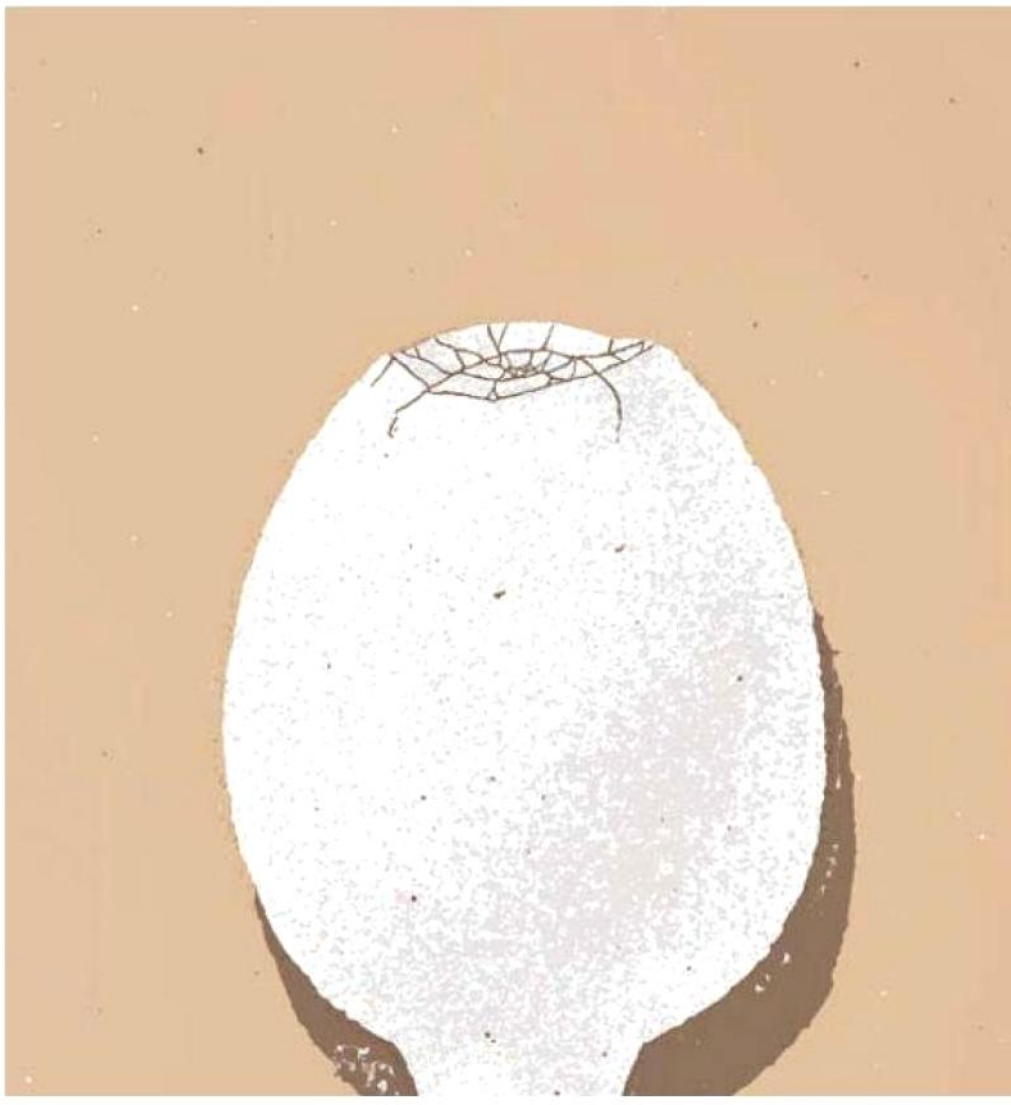
КЛИНИКО ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

КОПИЯ

Дата печати: 03.10.2012 10:33:57 Номер карты: 755588
Дата взятия материала : 0 Дата рождения: 31.01.1979
Пациент: Бетев Артем Алексеевич
Организация Наличный расчет
Направление от:

Спермограмма.

Исследование	Результат	Референсные значения	Ед. изм.	Коммент
Время разжижения	20	10 - 60	мин	мин
Объем	4,2	1,5 - 6	мл.	мл.
pH	7,5	7 - 8	-	-
Цвет	молочно-белый с опалесценцией			
Запах	специфический			
Прозрачность	мутная			
Консистенция	вязкая		см	
Вязкость	0,1- 0,5 норма *	0,5 - 2	млн в 1мл	млн в 1мл
Количество сперматозоидов,	31,5	15 - 200	%	
Подвижные сперматозоиды (PR+NP)	37	>40	%	
Прогрессивно подвижные (PR)	27	>32	%	
Непрогрессивно подвижные (NP)	10		%	
Неподвижные сперматозоиды (IM)	63			
Агглютинаты сперматозоидов	отсутствует		%	
Сперматозоиды нормальные	60 *	0 - 50	%	
Сперматозоиды измененные	40	0 - 50	%	
Измененные головки сперматозоидов	25	0 - 30	%	
Измененные шейки сперматозоидов	3 *	0	%	
Измененные хвостики сперматозоидов	12 *	0	%	
Клетки сперматогенеза	2	0 - 2	%	%
Живые сперматозоиды	86	58 - 100	%	%
Лейкоциты	0,875	0 - 1	млн в 1мл	
Эритроциты	единичные в преп			
Лецитиновые зерна	немного			
Клетки эпителия	немного			
Трихомонады	не найдены			
Микрофлора	смешанная - немного			
Общее количество сперматозоидов	132,3	39 и более	млн.	млн.



ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ БЫВАЮТ БЕСПЛОДНЫМИ

Известные медицине причины мужского бесплодия делятся на три большие группы.

ПЕРВАЯ

Сперматозоиды в яичках вырабатываются, но добраться до влагалища в активном состоянии не могут. Например, в результате врожденного или приобретенного дефекта семявыводящих путей. Приобрести такой дефект, кстати, несложно — перенесенные урогенитальные инфекции вроде хламидиоза могут оставлять после себя рубцы в семявыводящих путях. Еще одна возможная причина — заболевания придаточных половых желез: предстательной, уретральных, куперовых, семенных пузырьков. Без достаточного количества и должного качества их секрета мужские половые клетки часто отказываются работать.

ВТОРАЯ

Нарушения в работе яичек, вызванные травмой, врожденным дефектом или заболеванием тканей самих тестикул. Это, например, неопущение яичек в мошонку, травма яичек, варикоцеле (варикозное расширение вен мошонки, которое приводит к повышению температуры яичек), поражение сперматогенного эпителия тестикул инфекционными заболеваниями, а также различными видами излучения и токсинами (чтобы получить дозу химического яда, не нужно работать на производстве зарина, можно просто регулярно допиваться до синих чертей). Последний пункт этого списка может не только сокращать общее количество сперматозоидов или ухудшать их активность, но и приводить к хромосомным аномалиям и нарушениям в структуре ДНК половых клеток.

ТРЕТЬЯ

Данная группа причин возникает в буквальном смысле в голове. Это неправильная работа гипофиза и гипоталамуса, в результате которой нарушается выработка гормонов, регулирующих репродуктивную функцию. Часто такие проблемы бывают врожденными, но мешать правильной работе эндокринной системы можно и самостоятельно, например принимая стероидные препараты для улучшения результатов в спортивном зале.

тозоидов" (у меня 27%) — тех самых, которые способны, несмотря ни на что, добраться из влагалища до яйцеклетки. Получается, у меня под ружьем 35 миллионов боеспособных половых клеток. Держитесь, девчонки! По общему количеству половых клеток я чемпион — за один раз мужчина должен выдавать не менее 39 миллионов. Мои прогрессивно подвижные сперматозоиды немного недотягивают до нормы — их должно быть не меньше 32%, но я не расстраиваюсь: мне кажется, что и 35 миллионов вполне достаточно.

РЕЗУЛЬТАТ НАЛИЦО

Теперь нужно узнать мнение профессионала. Для этого я записываюсь на прием к урологу по медицинскому полису, выданному на работе. В кабинете оказывается, что моя страховка не покрывает лечение бесплодия (толкование спермограммы относится именно к этому роду медицинских услуг), но доктор все равно соглашается быстренько посмотреть результаты анализа. Его вердикт звучит оптимистично: я абсолютно фертилен, мою сперму хоть в банк сдавай. На всякий случай уточняю, в какой, может, засчитают в качестве очередного взноса на погашение кредита. Оказывается, что в банк спермы.

Чтобы сохранить способность зачать ребенка, врач советует не злоупотреблять алкоголем, вести подвижный образ жизни и не курить, причем не только табак, но и марихуану. Про марихуану я в курсе. У меня есть знакомая семейная пара, которая пару лет безуспешно пыталась завести ребенка. Врач посоветовал мужу бросить курить траву, мол, каннабиноиды вмешиваются в работу гормонально-гуморальной системы и сильно понижают активность сперматозоидов. Совет помог — через год друзья родили Федю. Жена решила сразу завести второго ребенка, но приятель на радостях после рождения сына начал курить "контрацептивы" с удвоенной энергией.

Чтобы поставить точку, отправляюсь к урологу в платную клинику, и у него меня ждет жестокое разочарование. В ходе неспешной беседы с врачом, за чье рабочее время я заплатил, неожиданно выясняется, что никаких гарантий фертильности идеальная спермограмма не дает. С помощью этого анализа можно выяснить, все ли в порядке у мужчины с механикой производства и доставки сперматозоидов к яйцеклетке. Но для появления на свет человека требуется, чтобы заключенный в головке сперматозоида генетический материал был должного качества. В принципе можно провести исследование набора хромосом в половых клетках — нет ли отклонений в их строении, но даже такой анализ не может дать однозначный ответ, фертилен ты или нет. Нарушения могут быть в самой структуре ДНК, которую медицина пока только изучает. Оказывается, по статистике, в 75% случаев выяснить причину бесплодия невозможно (!).

КАК ВЕРНУТЬ ФЕРТИЛЬНОСТЬ

1. "В нашей стране, восстанавливая работу репродуктивной системы у мужчин, в первую очередь приходится лечить воспаление предстательной железы — в надежде, что вслед за ее восстановлением вернется и фертильность. Дело в том, что после 35 лет воспалительные процессы в этом органе есть у большинства наших мужчин", — рассказывает уролог Михаил Еникеев, д.м.н.

2. Еще одна распространенная причина мужского бесплодия — варикоцеле — лечится хирургическим вмешательством. Правда, устранение этой проблемы не всегда возвращает мужчине фертильность. "Нередко бесплодие вызывают заболевания или негативные факторы, которые соседствуют в организме мужчины с варикоцеле, и поэтому операция не помогает. Кстати, варикозное расширение вен мошонки далеко не всегда мешает заводить детей. Поэтому решение о хирургическом вмешательстве в каждом конкретном случае принимается индивидуально, после обследования", — объясняет Еникеев.

3. С эндокринным мужским бесплодием медицина тоже умеет бороться, но ты можешь и сам устроить себе гормональную терапию. "Занимайся спортом, и твой организм будет вырабатывать больше тестостерона, который участвует в регуляции работы репродуктивных органов. Если у тебя мало мужского полового гормона, то и сперматогенез будет вялым", — говорит уролог Бадри Гвасалия.

4. Кроме того, при лечении всех видов бесплодия пациентам, как правило, прописывают антиоксиданты, например витамин Е. Такие препараты не только улучшают общее состояние здоровья, но и не дают свободным радикалам портить генетический материал в сперматозоидах.

5. А вот про вредные привычки придется забыть. "У мужчин к бесплодию часто приводит чрезмерное потребление алкоголя. Отравление этиловым спиртом наносит удар по эпителию семенных каналов. Для нас это даже более серьезный фактор риска, чем курение", — поясняет Михаил Еникеев.

ДЕДОВСКИЙ СПОСОБ

Моя мужская сила снова под большим вопросом. Сомнения подогрел приятель. "Ты молодец — у врача фертильность проверяешь, а я действую по старинке", — сказал 37-летний Коля и грустно улыбнулся. Его первая дочь, зачатая буквально на студенческой скамье, уже сама учится в университете, вторая заканчивает школу, третья в седьмом классе, а четвертая на прошлой неделе научилась самостоятельно переворачиваться со спины на животик. Все девочки появились на свет от разных матерей, причем Коля, ложась с каждой из этих женщин в постель, никогда не ставил перед собой задачу завести ребенка.

В общем, у меня остался последний способ проверить, могу ли я зачать ребенка, — дедовский. Надо только решиться им воспользоваться. Это тебе не в кабинете кардиологической реабилитации мастурбировать. ■

ЖИЗНЬ

НЕ ИСПОРТИ

Как с честью выходить из дурацких ситуаций и вести себя так, чтобы не быть должным никому.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

СИТУАЦИЯ

ПОЛУЗНАКОМЫЙ ПЕРСОНАЖ ЗАШЕЛ В ВАГОН МЕТРО И СМОТРИТ НА ТЕБЯ, СМОТРИТ...

Правила этикета не позволяют вытолкнуть его обратно на станцию или выстрелить ему в голову. Поэтому придется выкручиваться. Неважно, откуда вы друг друга знаете, главное, что он тоже пока не накопил на машину. И вряд ли очень рад встрече.

"В психологии такое общение называется вынужденным. В нашей жизни это встречается нередко. Тут тебе пригодится хорошее воспитание. Не нужно отворачиваться, опускать глаза, делать вид, что ты не заметил знакомого, изображать амнезию или приступ эпилепсии. Поприветствуй человека, — рекомендует доцент кафедры психологии МГПИ Алексей Аверьянов, — отвлекшись от разглядывания ботинок сидящих напротив пассажиров. Если тебе начинают задавать вопросы, постарайся на них отвечать обще и однозначно: "Все хорошо, спасибо", "Нормально", "Все по-прежнему", не особенно включаясь в разговор. Продержись так пару минут. Будем надеяться, что твой знакомый — человек неглупый, он поймет ситуацию правильно и не окажется назойлив".

БУДЬ ГОТОВ: после встречи в вагоне подниматься с попутчиком на поверхность с платформы самой глубокой станции метро Киева (а по некоторым данным, и мира) — "Арсенальной" — 105,5 м.

СИТУАЦИЯ

ПЕРЕГУЛЯЛ НА КОРПОРАТИВЕ. СМУТНО ПОМНИШЬ, КАК МОЧИЛСЯ В ФИКУС, ПАДАЛ СО СЦЕНЫ И ПРИСТАВАЛ К СЕКРЕТАРШАМ. НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ НА ДУШЕ ТЯЖЕЛО. КАЖЕТСЯ, ЧТО НА ТЕБЯ ВСЕ ОБИЖЕНЫ, ХОЧЕТСЯ ПЕРЕД ВСЕМИ ИЗВИНИТЬСЯ

ТЬ ВСЕ

РАНЬШЕ ВСЕ БЫЛО КАК-ТО ПРОЩЕ: жизнь не менялась десятилетиями и годами, а способы выхода из всех неловких ситуаций были прописаны в пыльных книгах по этикету. Теперь обстановка меняется на лету: часто сразу и не вспомнишь, каким концом айфона ковырять в ухе за ужином и уступать ли место в трамвае беременному трансвеститу. MH, как всегда, приходит на помощь: перед тобой наш новый учебник хороших манер.

У социолога Артема Дмитриева для тебя три новости: плохая и две хорошие. Чтобы ты не радовался раньше времени, он начал с худшего сценария.

Для начала будь готов к негативному восприятию твоего поведения. Тебя могут принять за деструктивный элемент компании, ведь ты многим доставил дискомфорт своим поведением, вызвал неприятные эмоции у коллектива. "Если на следующий день все на тебя смотрят косо, ты можешь принять образ жертвы, признавая ошибки, или держать оборону до посинения. Как первый, так и второй варианты являются проигрышными", — с грустью констатирует Артем. Будь готов, что карьерного рывка ты в ближайшее время не совершишь.

Социолог между тем переходит к более приятному сценарию. А именно — к нейтральному восприятию ситуации со стороны окружающих. "На тебя не обращают особого внимания, твои выходки не вызывают публичной оценки и не раздражают общественность. Если на следующий день тебя не обсуждают, то не стоит самому провоцировать разговоры на этот счет", — повеселев, уверяет социолог.

Наконец, самый распространенный сценарий: "Коллеги воспринимают твои поступки с юмором, подобно сюжету развлекательной шоу-программы? Это хороший коллективный опыт на фоне совместных переживаний и эмоций. Возможно, до этого тебя воспринимали как холодную машину для производства товара, а теперь ты предстал живым человеком", — улыбается Артем. Если на следующий день ты становишься героем анекдотов и шуток, социолог рекомендует не пытаться заткнуть весельчаков, а реагировать ответными юморесками и смехом.

Но только больше себе таких "преображений" не позволяй.

БУДЬ ГОТОВ: твоя бывшая на следующий день после праздника напомнит, как у вас все прошло, ведь ты по привычке после пол-литра названивал ей всю ночь.

СИТУАЦИЯ

ТЫ ОТКРЫЛ ДЕВУШКЕ ЗАДНЮЮ ДВЕРЬ ТАКСИ. ЧТО ЕЙ ДЕЛАТЬ — ОТПОЛЗАТЬ НА МЕСТО ЗА ВОДИТЕЛЕМ?

Ни в коем случае. Просто посади себя на ее место: сначала тебя галантно пропустили вперед, а потом начинают кантовать. Тебе понравится ерзать по заднему сиденью? Учитывая, что ты в нарядном, а не в джинсах, это минимум четыре движения вбок в узкой юбке и три — в сарафане.

"Просто обойди машину и сядь за водителем. Это единственное правильное решение в данной ситуации", — утверждает специалист по этикету, бизнес-тренер Олег Наумов. Деликатный момент: как быстро дать понять спутнице, что ты вежливее и обходительнее ее прежних мужчин и готов побегать вокруг авто ради ее удобства? Ведь многие, сев в машину, начинают отползать за водителя уже чисто автоматически.

"Закрой дверь, как только она сядет в салон. Смотри, ничего ей не прищеми и не делай резких движений", — хлопнув дверью, заключает знаток этикета Наумов. Ну а мы добавим: если у тебя и так репутация зануды, можешь предупредить девушку о схеме рассаживания в прибывающее такси заблаговременно.

БУДЬ ГОТОВ: пожалуйста, не дотрагивайся до ее сумочки, даже если она пытается тебе передать ее в момент выхода из машины. Лучше подай ей руку, которых у тебя как раз две.

СИТУАЦИЯ

НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК НА УЛИЦЕ ПОПРОСИЛ ПОЗВОНИТЬ С ТВОЕГО МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Милицейские сводным хором МВД утверждают, что в 95% случаев просьба "на минутку позвонить" и обещание "я свою симку вставлю" означают, что через секунду тебя можно будет назвать потерпевшим. "Мошенники давят на жалость, выдумывая истории о том, что их ограбили на вокзале, о ребенке, попавшем в больницу, или родственнике, с которым приключилась беда. Они рассчитывают, что из сострадания ты им без вопросов дашь позвонить. Будь почти уверен: телефон тебе не отдадут. А если отдадут — а у тебя был, например, дорогой айфон, — потом окажется, что это всего лишь муляж", — стращает старший участковый одного из спальных районов столицы Алексей И. (для правдоподобности вымышленное имя заменено настоящим).

Отказывай всем. А если у прохожего рожает жена или приспичило набрать в пожарную часть — в общем, что-то срочное, — сам в его присутствии набери нужный номер и перескажи дежурному оператору всю историю незнакомца.

БУДЬ ГОТОВ: не думали, что когда-нибудь дадим тебе этот совет, но: остерегайся девушек. "Часто работают так: милая девушка просит телефон у парня, а ее подельник, пробегая мимо, вырывает у нее трубку и скрывается в толпе. Девица, получается, ни при чем", — рассказывает следователь Ольга С.

СИТУАЦИЯ

ТЫ ДАВНО В ДЕЛЕ И ЗНАЕШЬ В ЛИЦО ВСЕХ ТРЕХСОТ РАБОТНИКОВ СВОЕГО ОФИСА (ЗАВОДА, АВТОБАЗЫ). ЗДОРОВАТЬСЯ ЛИ С КАЖДЫМ?

Пусть это будет не твоей проблемой. Приветствуй тех, кто готов поздороваться с тобой. Как правило, это те, с кем у тебя был хоть один личный контакт, по работе или на корпоративе. Если женщина из кабинета напротив однажды попросила тебя поменять воду в кулере и с тех пор кивает тебе по-дружески, отвечай ей. Но если человек намеренно уводит взгляд, не мешай ему тебя избегать.

Пожми руку тому, кто тебе ее подает, даже если ее протягивает незнакомец. Возможно, этот кто-то знает о тебе вещи, за которые тебя можно уважать. "Сам же не подавай руки первым человеку, которому не представлен официально и с которым у тебя нет общих дел", — настаивает преподаватель курса делового этикета Владимир Маслов. "Заходя в курилку, кивни и поприветствуй всех сразу, не обращаясь к кому-то конкретно", — также рекомендует специалист по этикету. (А лучше не ходи в курилку вообще. — *МН*)

И раз уж зашел разговор: "Если тебя представляют соседу из другого офиса, обрати внимание на то, чье имя назовут первым: если сначала идентифицируют тебя, твой статус будет заведомо выше перед новым знакомым. Впредь можешь смело инициировать приветствие, имея таким образом психологическую фору", — говорит все тот же Маслов.

БУДЬ ГОТОВ: половина мужчин, с которыми ты поздороваешься за руку, пренебрегли гигиеническими процедурами после посещения туалета.

СИТУАЦИЯ

ХОТЕЛ ПЕРЕПРАВИТЬ ПИСЬМО НАЧАЛЬНИКА-ИДИОТА С РУГАТЕЛЬНЫМИ КОММЕНТАРИЯМИ ПРИЯТЕЛЮ — А ВМЕСТО FORWARD НАЖАЛ REPLY, И ПИСЬМО УШЛО САМОМУ ИДИОТУ

Ты, наверное, знаешь, что вышестоящий идиот все равно умнее нижестоящего. Поэтому сыграй на опережение и расскажи руководителю о своем послании, пока он не успел его прочесть. При этом постарайся не ржать, а наоборот, выступить со всей серьезностью. "Пригласить шефа к сотрудничеству — единственный мудрый способ твоего поведения в конфликте, позволяющий не испортить и даже упрочить взаимоотношения с оппонентом", — утверждает психолог-нейролингвист Галина Медведева. Ясно же, что резкое письмо ты отправил не случайно. Конфликт назревал давно, у него есть конкретные причины, и в этой холодной войне ты обжегся на собственной глупости. Сообщи начальнику, что именно между вами не так. Но не обвиняй его, а скорее начни диалог с просьбы о помощи в этой проблеме и предложи варианты выхода из ситуации на основе общих жизненных или корпоративных ценностей.

Психолог настойчиво рекомендует не менять тему разговора в процессе объяснения и не давать этого сделать твоему начальнику. "Не переключайся на общение о "других". "Другие" пусть делают что хотят, а у тебя есть своя цель", — умозаключает Медведева.

БУДЬ ГОТОВ: к увольнению. Вдруг ты был прав, и начальник просто дебил и больше ничего. ■

МН

ПРИКЛ

ДАЛЬШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ БУДЕШЬ ТЫ

Январь всегда был временем поднимать кубки. Впрочем, как и любой другой месяц. Условие одно — пусть эти кубки будут чемпионскими. Специально для неленивых и изголодавшихся по победам мы подготовили план на 2013 год, состоящий исключительно из соревнований и приключений, в которых может принять участие любой желающий. Выбирай месяц, выбирай вид спорта и борись за свое место на подиуме — и в истории.*

Текст: Данила Жиляев, Антон Иванов

ЮЧЕНИЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION MEDIA, TASS-PHOTO

ЯНВАРЬ

- **Что:** "Адская гонка"
- **Где:** Мюррен, Швейцария
- **Когда:** 23–26 января
- **Цена:** взнос за участие — 70 швейцарских франков

Самая экстремальная любительская горнолыжная гонка — это 15,8 км спуска, на которые у самых медлительных участников уходит более 40 минут. Всего на старт выходит 1850 человек. Но этот спуск — не единственное испытание "Адской гонки": в течение 4 дней участникам предстоит показать мастерство владения самыми разными лыжными дисциплинами — от гонки на беговых лыжах до гигантского слалома. Впервые это мероприятие состоялось в 1928-м, но в его истории были и перерывы, благодаря чему в этом году у тебя есть возможность поучаствовать в юбилейной 70-й гонке. Закончится "Адская гонка", естественно, адским отжигом: ночным праздником с традиционным сожжением чучела дьявола.

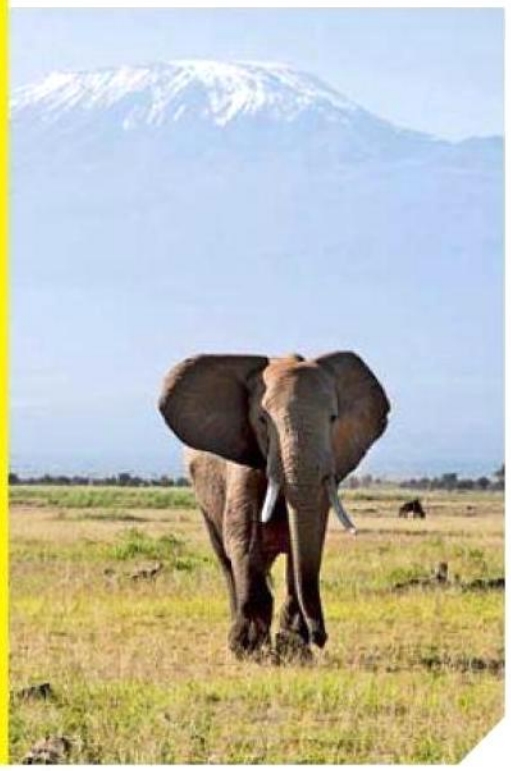
- **inferno-muerren.ch**

ПРОСТО ОТДЫХ

27 ДЕКАБРЯ — 5 ЯНВАРЯ

ВОСХОЖДЕНИЕ НА КИЛИМАНДЖАРО, ТАНЗАНИЯ

В сопровождении гида ты пройдешь по одному из самых популярных маршрутов Национального парка Килиманджаро. По пути есть стоянки с домиками для туристов, так что можно обойтись без палатки. Спустившись с небес на землю, получишь сертификат, подтверждающий, что ты сделал это — покорил самую высокую гору Африки.



ФЕВРАЛЬ

- **Что:** лыжный марафон Финляндия-Хиихто
- **Где:** Лахти — Холлола — Лахти
- **Когда:** 23–24 февраля
- **Цена:** взнос за участие — от €25

Говорят, финны жутко медлительные. Проверь это на одном из крупнейших лыжных марафонов мира — на старт здесь в разные годы выходило до 13 500 человек. Можно выбрать дистанцию, соответствующую твоим силам и амбициям: 20, 32 и 50 км.

- **finlandiahiihto.fi**

ПРОСТО ОТДЫХ

5 ЯНВАРЯ

POLAR NIGHT HALFMARATHON, ТРОМСЁ, НОРВЕГИЯ

20-километровый марафон в полярную ночь. Северное сияние, более чем свежий воздух и снег, бежать по которому сложно, но деваться некуда.

12 ЯНВАРЯ

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ХЕРСОНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО АРМРЕСТЛИНГУ, ХЕРСОН, УКРАИНА

Все в твоих руках: если они у тебя окажутся самыми сильными — получишь бесплатную путевку на турнир по армрестлингу "Кубок Приморья", который состоится летом.

МАРТ

- **Что:** Международный триатлон Abu Dhabi International Triathlon
- **Где:** Абу-Даби, ОАЭ
- **Когда:** 2 марта
- **Цена:** взнос за участие — от $70

Искупаться в марте? Вполне реально — в рамках триатлона в Абу-Даби. Также в программу входят, как ты понимаешь, велогонка и бег.

Кроме гордости, к победе тебя должна подталкивать информация о призе за первое место — $50 000. Впрочем, деньги дают не только занявшим подиум — призы достанутся первой десятке финишировавших (самый последний из них получит $1000).

- **abudhabitriathlon.com**

ПРОСТО ОТДЫХ

8–18 МАРТА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО ХОККЕЮ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ, ОНТАРИО, КАНАДА

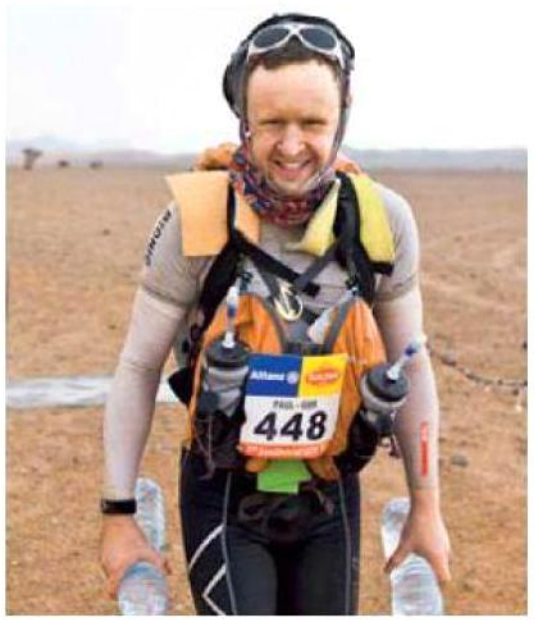
Турнир для команд в возрасте 19+, 25+, 30+, 35+, 40+, 45+ и 50+ проводится раз в два года. Взнос — $1449. В перерывах между тренировками и играми можно пешком прогуляться к Ниагарскому водопаду.

АПРЕЛЬ

- **Что:** Marathon des Sables 2013
- **Где:** Варзазат, Марокко
- **Когда:** 5–15 апреля
- **Цена:** взнос за участие — от €2600

Твоя задача заключается только в том, чтобы бегом пересечь самую большую в мире пустыню — делов-то! Организаторы обеспечивают постоянное наблюдение военных и медиков, своевременное питание и водоснабжение. Перед победителем маячит приз в €5000.

- **marathondessables.com**



ПРОСТО ОТДЫХ

10 МАРТА

ГААГСКИЙ ПОЛУМАРАФОН, НИДЕРЛАНДЫ

Нидерланды — страна тюльпанов, сыра и Гуса Хиддинка. А еще здесь ежегодно проводится Гаагский полумарафон: 30 000 человек бегом гуляют по улицам одного из красивейших городов Европы. Делают они это так быстро, что регулярно бьют европейские и мировые рекорды.

МАЙ

- **Что:** Red Fox Elbrus Race
- **Где:** Карачаево-Черкесия, Кабардино-Балкария, вулкан Эльбрус
- **Когда:** 6–11 мая
- **Цена:** взнос — от 1000 руб.

В 2012 году один из редакторов Men's Health испытал на себе эту гонку. Теперь слово за тобой. На склонах высочайшей горы Кавказа тебя ждут скайраннинг, ски-альпинизм и даже гонки на снегоступах. Как и любой другой спорт, куда еще не проникли большие деньги, скайраннинг очень демократичен, а соревнования больше похожи на тусовку по интересам, где каждый готов помочь. А еще лучшие атлеты мира не прячутся за спинами телохранителей, а сидят с тобой за соседним столиком в кафе.

На пьедестал новичку, конечно, рассчитывать не приходится, но побороться за место в середине таблицы, а потом похвастаться своим досье на сайте скайраннеров ты вполне сможешь. В прошлом году под собственным стартовым номером на дистанцию вышла даже собака.

- **elbrus.redfox.ru**

ПРОСТО ОТДЫХ

16 МАЯ

MILLE MIGLIA, БРЕШИА, ИТАЛИЯ

Легендарная гонка олдтаймеров, куда пускают только владельцев строго определенных машин. Ты же можешь на арендованном автомобиле просто проехать маршрут по следам участников — те самые 1000 миль от Брешиа до Рима и обратно.

ИЮНЬ

- **Что:** Extreme Sports Week
- **Где:** Восс, Норвегия
- **Когда:** 23–30 июня
- **Цена:** 9000 норвежских крон

Если летняя жара тебя достала, мы предлагаем отправиться в норвежский город Восс на фестиваль экстремальных видов спорта, в рамках которого ты можешь посоревноваться в любой из представленных в программе "номинаций": каякинг, рафтинг, прыжки с парашютом, альпинизм, скалолазание и многое другое. Это "все включено" и оправдывает высокую цену.

- **ekstremsportveko.com**

ПРОСТО ОТДЫХ

11–20 МАЯ

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ШАХМАТАМ, КРИТ, ГРЕЦИЯ

Ты решил немного отдохнуть от подвижных видов спорта? В таком случае тебе прямая дорога на Крит. Покажи этим любителям, что такое настоящий мат!

3 ИЮНЯ

ТОВАРИЩЕСКИЙ МАРАФОН, КВАЗУЛУ-НАТАЛ, ЮАР

Это одно из величайших в мире соревнований по бегу на длинные дистанции. Трасса протяженностью 89 км напоминает "Тур де Франс" по количеству спусков и подъемов. В общем, легко не будет никому!

6–9 ИЮНЯ

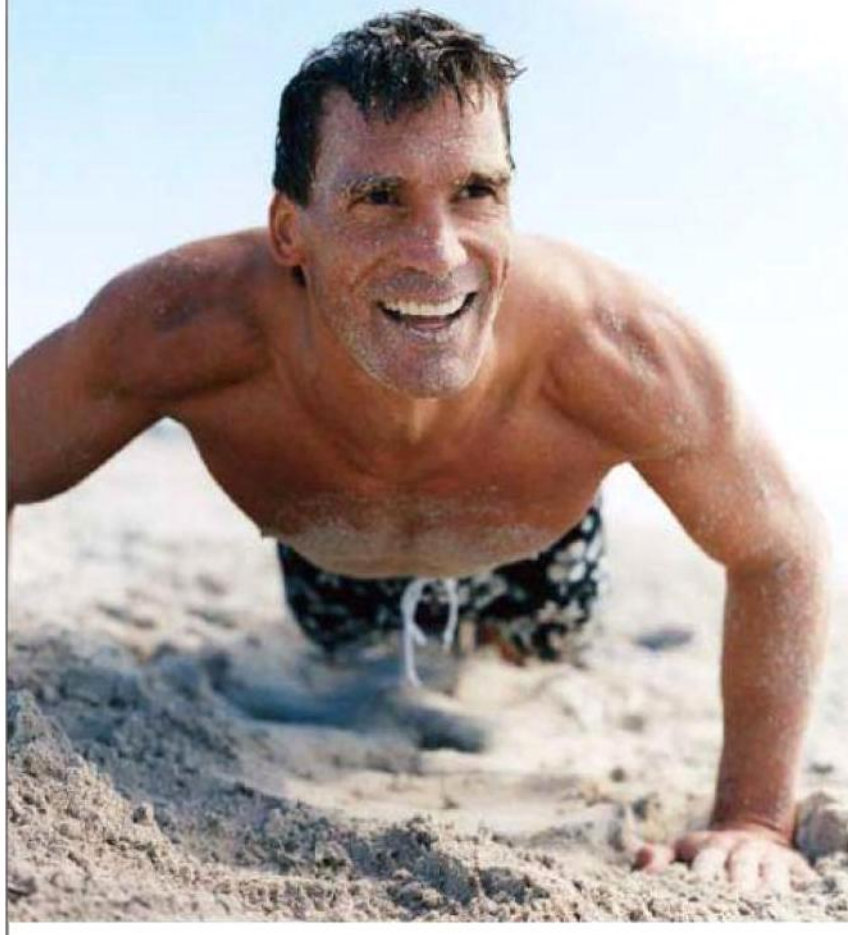
TEVA MOUNTAIN GAMES, КОЛОРАДО, США

Летние игры в горах – это фестиваль музыки и, конечно, спорта: велосипед, скалолазание, бег, каякинг, рафтинг и много чего еще. Уровень спортсменов очень высокий.

8 ИЮНЯ

MEN'S HEALTH URBANATHLON В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Очередной праздник читателей MH, который устраивают наши российские коллеги. Точная дата проведения "Урбанатлона-2013" в Киеве пока не известна, но будь уверен: он обязательно состоится.



Жизнь ранит Тирозур заживляет!

Кожа — не только самый большой наш орган, но и самый ранимый. Оно и неудивительно, ведь именно кожа защищает нас при взаимодействии с окружающим миром и первой принимает на себя все удары, будь это удар молотком по пальцу, соскочивший нож, падение на футбольном поле и прочие мелкие неприятности, вызванные мужским образом жизни. И если шрамы, возможно, и украшают мужчину, то свежие раны и ожоги не только не украшают, но и просто мешают жить. К счастью, есть препарат ТИРОЗУР (гель и порошок). ТИРОЗУР — местный антибиотик с ранозаживляющим эффектом, обладающий широким спектром противомикробного действия и уничтожающий даже грибковую инфекцию. Не вызывает аллергии, очищает и заживляет поверхностные раны, ожоги, язвы и воспаления, в том числе и от угревой сыпи.

Тирозур — и всё заживёт.

ENGELHARD ARZNEIMITTEL

Виробник:
Енгельхард Арцнаймітель ГмбХ і Ко.
(Германія)

Alpen Pharma

Представництво
"Альпен Фарма АГ" (Швейцарія) в Україні
м. Київ, вул. Лісна 30а, 04075
+38044 431 81 03, www.alpenpharma.com.

Реклама лікарського препарату. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем.
Зберігати в недоступному для дітей місці. Р.П. Тирозур гель №UA/7786/02/01 от 04.04.08; Тирозур порошок №UA/7786/01/01. Ліцензія АГ №501210 від 27.12.2010

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ КОРИСНИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама

ИЮЛЬ

- **Что:** RAGBRAI
- **Где:** штат Айова, США
- **Когда:** 21–27 июля
- **Цена:** взнос за участие — $150

RAGBRAI — старейший и крупнейший велопробег в США, после которого ты сможешь с чистой совестью заявить, что исколесил Америку от Миссури до Миссисипи: поездка начинается с символического смачивания шин велосипедов в водах одной реки и заканчивается омовением колес в другой. Всего крутить педали придется 800 км, так что не забудь подобрать себе хорошие шорты и седло, чтобы не пришлось потом всякий раз при слове "США" хвататься за задницу.

- **ragbrai.com**

ПРОСТО ОТДЫХ

7 ИЮЛЯ

DARWIN BEER CAN REGATTA, ДАРВИН, АВСТРАЛИЯ

В 1974 году некие Лутц Франкенфельд и Пол-Райс Чапман пытались очистить окрестности Дарвина от пустых пивных банок. Но деть их было некуда, поэтому из них решили сделать лодки. Так появилась регата, которая стала ежегодным увеселительным событием. Лодку можешь арендовать на месте или построить самостоятельно.

16–19 ИЮЛЯ

THE FOUR-DAY MARCH, НЕЙМЕГЕН, НИДЕРЛАНДЫ

Четырехдневные марши, также известные как "Великая ходьба", ежегодно проводятся в голландском Неймегене. Около 40 000 человек разного возраста со всего мира стекаются в этот городок, чтобы пройти за четыре дня 50 км.

АВГУСТ

- **Что:** Rock'n'Roll Dublin Half Marathon
- **Где:** Дублин
- **Когда:** 5 августа
- **Цена:** от €46

То, что ты никогда не читал "Улисса" Джойса, не любишь темное пиво и терпеть не можешь U2, еще не значит, что в Дублине тебе делать совершенно нечего. Отправляйся на полумарафон Rock'n'Roll Dublin. На протяжении всего маршрута, который проходит по историческим местам этого славного города, будут выступать многочисленные музыкальные/танцевальные коллективы и диджеи. Джаз, рок-н-ролл, фанк, панк и техно на каждом километре пути, а на финише для всех выживших — грандиозный концерт и вечеринка. В разные годы здесь выступали Goo Goo Dolls, Counting Crows, Chris Isaak и Sugar Ray. Маловероятно, что на вечеринке будут разливать изотонические напитки, но ты же не за ними туда поедешь.

- **ie.competitor.com**

ПРОСТО ОТДЫХ

22–28 ИЮЛЯ

KAZANTIP Z-GAMES, ПОПОВКА, АР КРЫМ

Четвертый ежегодный праздник экстремальных видов спорта. В 2013-м организаторы обещают еще больше драйва, адреналина и прочих удовольствий.

СЕНТЯБРЬ

- **Что:** Ironman 70.3
- **Где:** Зальцбург, Австрия
- **Когда:** 1 сентября
- **Цена:** от €210

Это вовсе не афиша популярного фильма. Ironman — это серия триатлонов, проходящих по всему миру. Ближайший к нам — в Зальцбурге. Плавание, велогонка и бег — вот что предстоит тебе в том случае, если ты станешь участником соревнования. Ну? Железный ты человек или нет?

- **ironman.com**

ПРОСТО ОТДЫХ

30 СЕНТЯБРЯ — 7 ОКТЯБРЯ

ДАЙВИНГ НА ГАЛАПАГОССКИХ ОСТРОВАХ

“Мало что сравнится с красотой, которая открывается взору при погружении под воду на Галапагосе”, — сможешь задумчиво произнести ты, прилетев обратно домой.

ОКТЯБРЬ

- **Что:** фестиваль водного спорта и активного отдыха SurfYogaFest'13
- **Где:** Сочи
- **Когда:** 5–6 октября
- **Цена:** 500 руб.

Сочи позволяет готовить экзотические коктейли: совместить соревнования по серфингу, аквабайку и сноубордингу в одном месте. Например, прямо на пляже построить гору из снега для катания на досках — почему бы и нет? Ну и, как ты понял, судя по названию, без йоги тоже не обойдется, так что, если снежно-морские баталии тебя излишне взволнуют, можно будет помедитировать немного, а потом — снова в бой. Также в программе: мини-соревнования по слэклайну (хождение по тросу), экстремальные аттракционы, тирольский траверс (скоростной спуск по тросу с приземлением в воду), любимый редакцией Men's Health тренажер баланс-борд, серфинг с веслом, а также бассейн, серф-бар и, конечно, вечеринки.

- **surfyogafest.ru**

ПРОСТО ОТДЫХ

19–27 ОКТЯБРЯ

ВОСХОЖДЕНИЕ НА МОНБЛАН

Год почти подошел к концу, а ты до сих пор не сделал ничего выдающегося? Есть время все исправить и добавить свое имя в список покорителей Монблана — одной из крупнейших вершин Европы.

НОЯБРЬ

- **Что:** The New York City Marathon
- **Где:** Нью-Йорк, США
- **Когда:** 3 ноября
- **Цена:** $180

Пожалуй, самый известный в мире марафон, поучаствовать в котором стоит любому, кто любит бег. Лучше, конечно, сначала этот вид спорта любить как минимум весь год, а потом уже ехать на нью-йоркский марафон — иначе рискуешь прибежать в последних рядах. Дело в том, что тут собираются очень серьезные дядьки и тетки, для которых бег — обычное ежедневное занятие, а марафон — привычная нагрузка. В данном случае толкать вперед их будет еще и приз — $130 000.

- **nycmarathon.org**

ДЕКАБРЬ

- **Что:** Patagonia Running Adventure
- **Где:** Чили и Аргентина
- **Когда:** 19 декабря — 4 января
- **Цена:** от $2395

Хочешь избавиться от всей этой предновогодней суеты — пробок, скачек по магазинам, нарезки оливье? Тогда тебе в Патагонию. Здесь ты тоже не будешь сидеть сложа руки — ты будешь бегать, но в свое удовольствие. Patagonia Running Adventure — не соревнование и не массовый забег, это — своего рода тур для любителей бега в экзотических местах. Маршруты пролегают по территории трех национальных парков Аргентины и юга Чили. Организаторы перевозят тебя с места на место, кормят, поят, расселяют, а ты — знай себе бегай.

- **andesadventures.com**

ПРОСТО ОТДЫХ

3–10 ДЕКАБРЯ

ДАЙВИНГ-ТУР, ФИЛИППИНЫ

Погружение в загадочный и прекрасный подводный мир Филиппин — хорошее приключение для завершения года. Устрой себе маленький праздник для души и тела. Вдруг сработает примета, и следующий год станет для тебя таким же ярким и красочным, как удивительные коралловые рифы и лазурная вода Тихого океана.

15–25 ДЕКАБРЯ

ВЕЛОТУР ПО ТАИЛАНДУ, БАНГКОК — ПХУКЕТ, ТАИЛАНД

На носу Новый год, а такой праздник нужно отмечать в хорошем настроении. Так создай себе его! Десять дней на солнечных побережьях Таиланда будут достойным завершением тяжелого трудового года. Самым необходимым — велосипедом — тебя обеспечат на месте. За неделю нужно преодолеть 850 км. ■

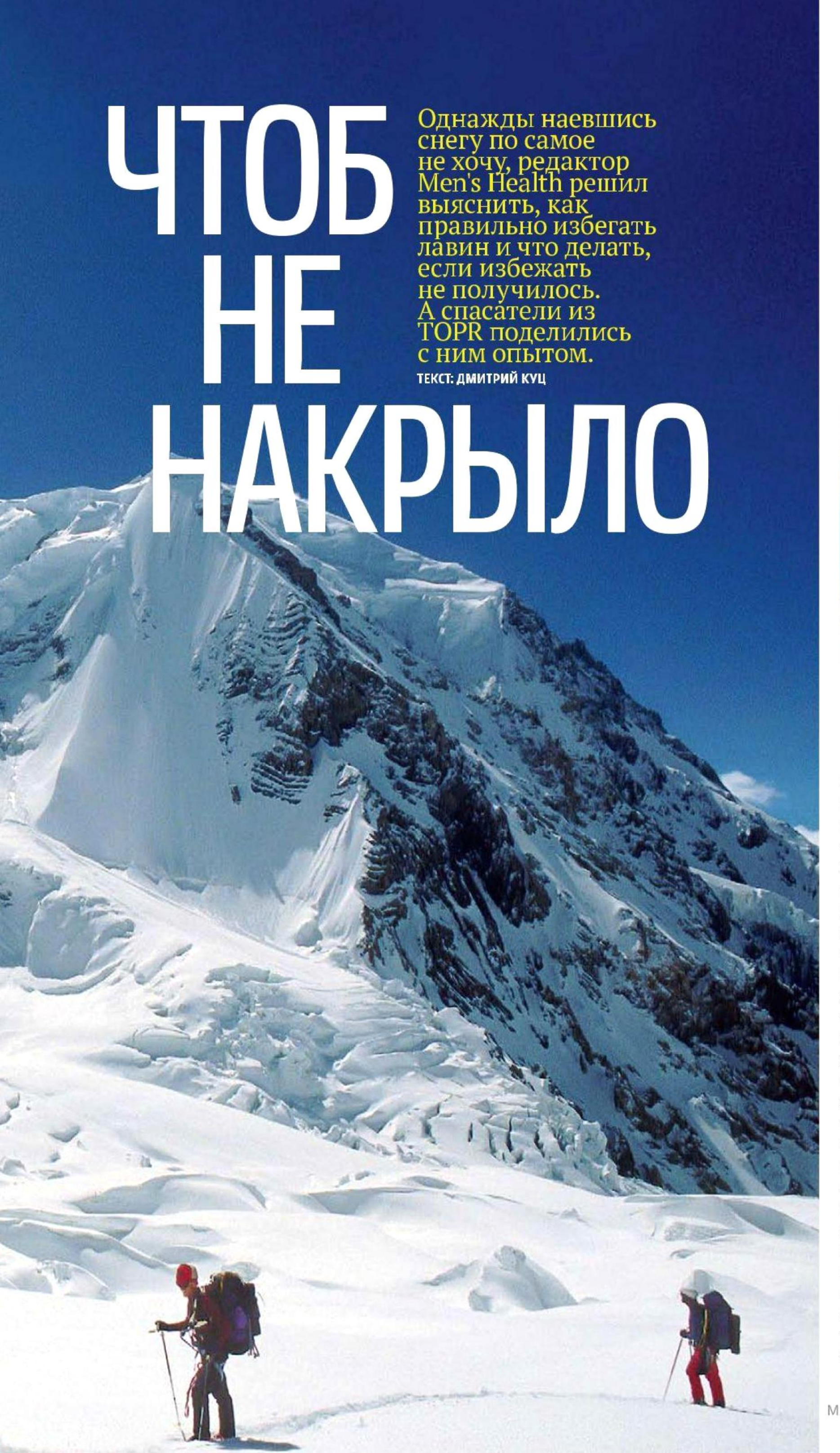
МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ЧТО Курс лавинной безопасности от TOPR — Татранской добровольческой спасательной службы.
КОГДА Тогда, когда в горах достаточно снега. В Татры лучше всего ехать в период с января по март.
ЗАЧЕМ Если ты увлекаешься фрирайдом, ски-туром и прочими горно-зимними развлечениями для настоящих мужчин, лавинная безопасность должна тебя волновать гораздо больше, чем актуальные в этом сезоне модели сноубордических штанов.
КАК На самолете до Кракова или Катовице, оттуда — на автобусе в Закопане.

ЧТОБ НЕ НАКРЫЛО

Однажды наевшись снегу по самое не хочу, редактор Men's Health решил выяснить, как правильно избегать лавин и что делать, если избежать не получилось. А спасатели из TOPR поделились с ним опытом.

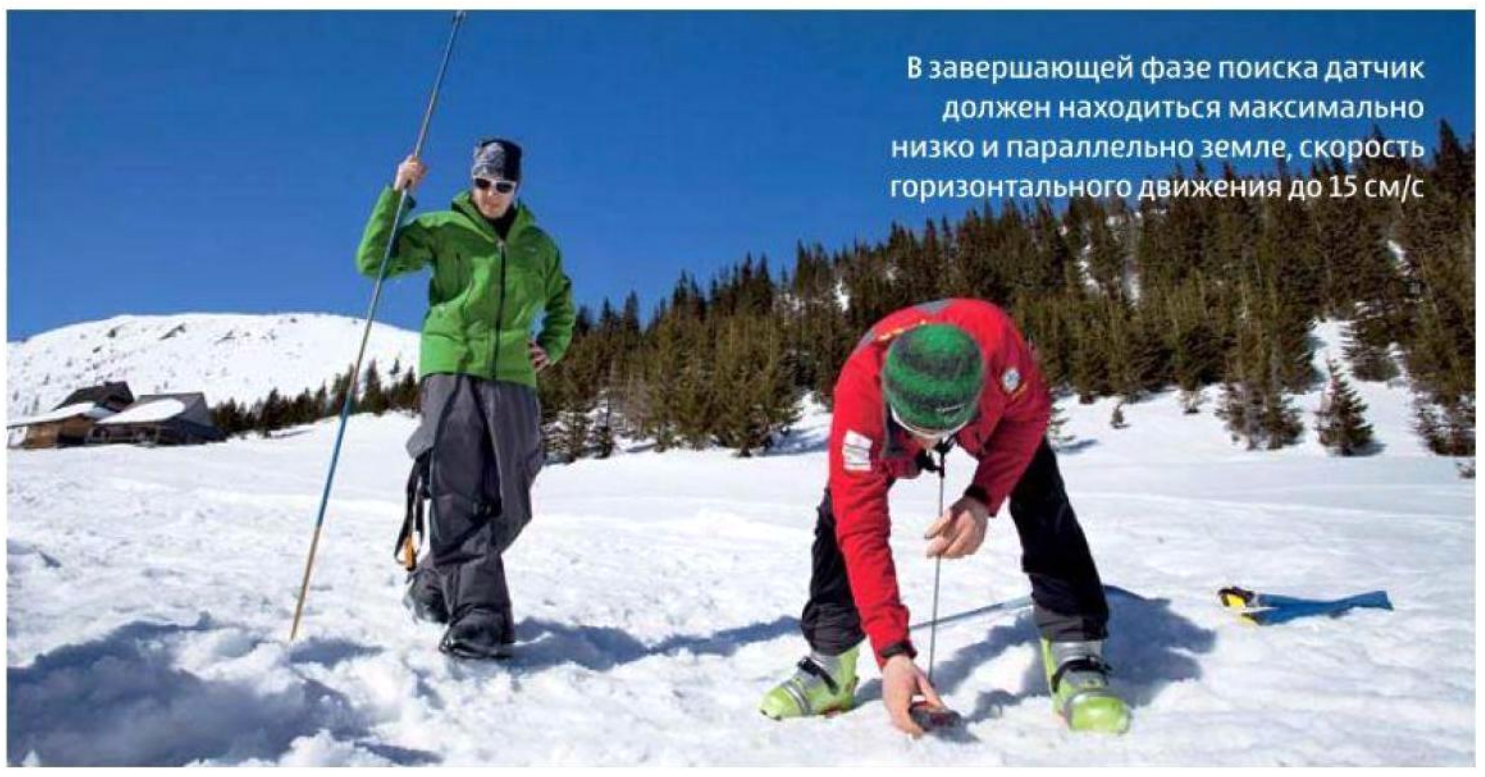
ТЕКСТ: ДМИТРИЙ КУЦ



Откровенно говоря, вопросы лавинной безопасности волновали меня с того самого дня, когда я впервые попал зимой в горы. Идешь ты с по-зимнему нагруженным рюкзаком по склону крутизной градусов этак 25–30, обходя торчащие из многометрового снежного покрова верхушки слок, и думаешь: на гуцульском честном слове все это добро держится или на объективных физических законах? Неохота ж во цвете лет, вместо того чтобы оказаться на заснеженной вершине, внезапно очутиться под тонной-другой снега у ее подножия. Особенно интерес к тому, что заставляет спокойно лежащие на склоне пласты снега внезапно срываться с места и мчаться вниз со скоростью спортивного автомобиля, сметая все на своем пути, воз-

Откапывать засыпанного надо по схеме перевернутой “V”: один человек копает в месте, где воткнут щуп, остальные отбрасывают снег и расширяют подкоп

ТРОЕ СПАСАТЕЛЕЙ С “ЛАВИННОЙ ТРОИЦЕЙ” НАЙДУТ В ЗОНЕ ПОИСКА 100 Х 100 М И ОТКОПАЮТ ЗАСЫПАННОГО НА ГЛУБИНЕ 1 М ЗА 15 МИНУТ



В завершающей фазе поиска датчик должен находиться максимально низко и параллельно земле, скорость горизонтального движения до 15 см/с

рос у меня, когда небольшая с точки зрения матери-природы снежная “доска” предоставила мне возможность посмотреть на солнечный свет из-под снега, в несколько секунд присыпав всю нашу группу в украинских Мармаросах. Благо неглубоко.

И вот я снова смотрю на синеватое тусклое пятно проникающего сквозь толщу снега света и слышу прерывистое дыхание... К счастью, пятно это на экране, а дыхание доносится из колонок — инструкторы Татранской добровольческой спасательной службы (TOPR), одной из лучших в мире горно-спасательных служб, в качестве прелюдии к своему фирменному курсу лавинной безопасности решили продемонстрировать страшное видео со счастливым концом, снятое нашлемной камерой попавшего в лавину и спасенного друзьями фрирайдера. Мини-триллер (посмотреть его ты можешь по ссылке www.youtu.be/Tbuk9AyEap8 или вбив в поиск слова avalanche accident helmet camera) производит на нашу группу впечатление более сильное, чем огнестрельное оружие на папуасов. Случайных людей здесь нет, горы и связанные с ними виды спорта в жизни присутствующих играют не последнюю роль, и каждый отчетливо представляет себя на месте засыпанного. С той лишь разницей, что, в отличие от ребят из ролика, мы понятия не имеем, что делать

На срезе склона хорошо видно, из скольки слоев состоит снежный покров и насколько разная у них плотность

Кубометр лавинного снега весит до 800 кг, и без точной локализации быстро откопать пострадавшего не получится

в такой ситуации, да и необходимого оснащения у нас тоже нет — как минимум пока. Собственно, затем мы сюда и приехали: чтобы освоить азы лавинной безопасности и методику поиска попавших в лавину — на случай, если мер предосторожности окажется недостаточно.

И на это у нас есть три дня времени, двое инструкторов — спасатели TOPR с многолетним стажем Павел Якубяк и Роман Шадковски, — вся необходимая матчасть и, главное, мно-о-го снега для практических занятий.

МЕТОД НАУЧНОГО ТЫКА

После вечера теории, включавшей в себя методику поиска (см. иллюстрации), наступает утро практики. Вооружившись "лавинной троицей", мы выходим на двор. Солнце, снег, скалистые гребни близлежащих вершин... Где-то неподалеку от нашей базы инструкторы закопали "пострадавших", точнее играющие их роль имитаторы-чемоданчики. Чемоданчик размером с обычный дипломат оснащен настроенным на передачу лавинным бипером и реагирующими на укол щупом датчиками давления на одной из поверхностей, покрытой напоминающим по плотности человеческое тело материалом. "Лавиннос поле справа, ширина от тропы до лесочка, пострадавших — двое", — инструктор пультом включает чемоданчики и запу-

ЛАВИННАЯ ТРОИЦА

Этот набор должен быть у каждого члена группы, неизвестно, кому выпадет им воспользоваться.

ЩУП

Телескопическая палка из соединенных стальным тросиком секций, рабочая длина 2–3 м. Используется для обнаружения человека под снегом после того, как его местонахождение определено с помощью датчика.

ДАТЧИК

Приемопередающее устройство. Обычно работает на передачу, при поиске попавшего в лавину датчик переключают на прием. Показывает направление к обнаруженному датчику и расстояние до него.

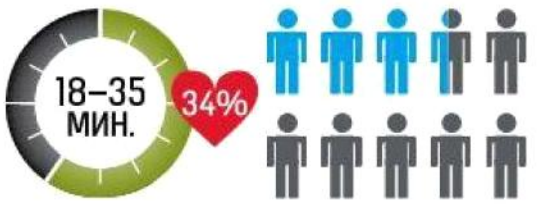
ЛОПАТА

Ну, тут все ясно. Основное требование к ней — прочность, поэтому лучше выбирать варианты с металлическим совком. Лавинный снег имеет свойство прочно смерзаться, к тому же в лавине могут встречаться камни, ветки и т.д.

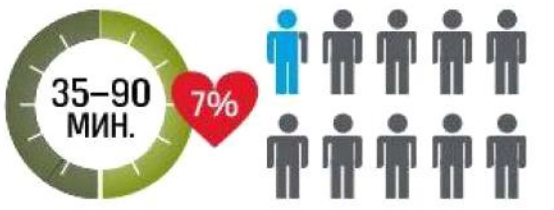
Дополнительные элементы снаряжения, повышающие твои шансы выжить в лавине или избежать ее, — рюкзак с системой ABS или Snowpulse, дыхательный прибор AvaLung, лавинный буй, бинокль.

ОБМАНУТЬ СТАТИСТИКУ

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ И ОТКАПЫВАНИИ засыпанного лавиной человека в течение **15 минут** после ее схода шансы выжить у пострадавшего составляют **91%**, если он не получил тяжелых травм и не захлебнулся в облаке снежной пыли. Но даже спасатели TOPR, имеющие в распоряжении "собственный" вертолет, о котором наша КСС может только мечтать, на место могут прибыть минимум через полчаса. Однако в промежутке между 18 и 35 минутами после схода лавины шансы выжить падают до 34%. Так что жизнь попавшего в лавину практически полностью в руках его товарищей.



ВОЗДУШНАЯ ПОДУШКА ПЕРЕД ЛИЦОМ и не зажатая грудная клетка — необходимые условия для того, чтобы прожить под снегом больше 15 минут. В момент остановки лавины снег превращается в плотную массу — за пару секунд тебя зацементирует, и пошевелиться ты уже не сможешь. Поэтому сгруппируйся и прикрой лицо руками, а после остановки расчисть пространство перед лицом — это сильно повысит твои шансы дождаться спасения. Потому что в промежутке между 35 и 90 минутами шансы выжить составляют лишь 7%, и без воздушной подушки в эти счастливые 7% не попасть.



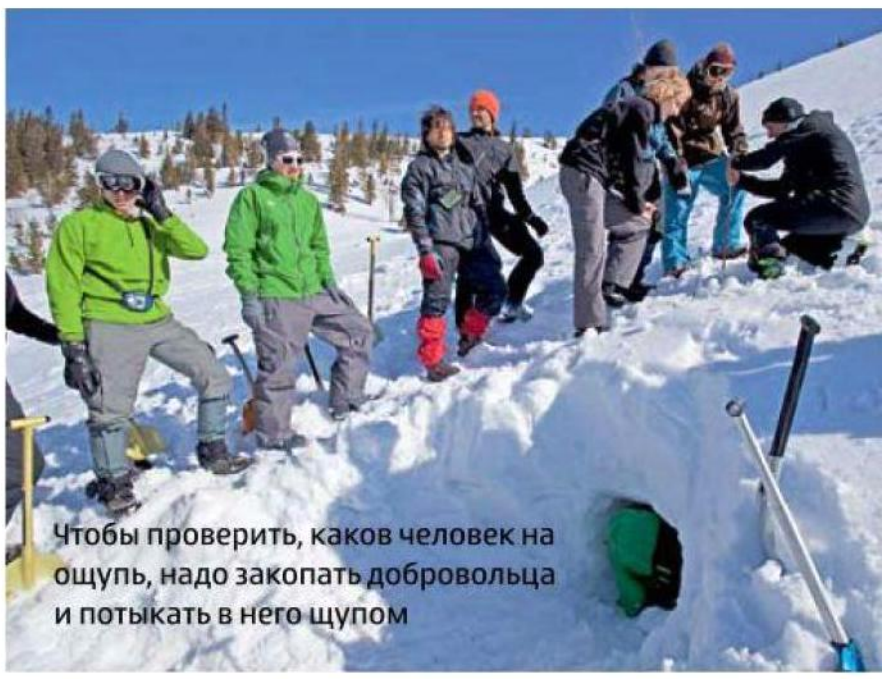
СОДЕРЖАНИЕ ВОЗДУХА В СНЕГУ — до 90% объема, во льду — до 10%. От твоего теплого дыхания снег перед лицом постепенно превращается в лед, перекрывая доступ воздуха. Избежать этого поможет система AvaLung — с ее помощью выдыхаемый углекислый газ отводится подальше от твоей головы, а специальный воздухозаборник облегчает "высасывание" воздуха из снега. Впрочем, в любом случае после 35 минуты под снегом начинается гипотермия, что особенно опасно, если лавина застала при восхождении, когда люди одеты легче.

ДЕЛАЙ ТАК!

- **Входишь на лавиноопасный участок?** Расстегни пряжки на поясе и грудной перемычке рюкзака (исключение для рюкзаков, оборудованных противолавинными устройствами, — в них, наоборот, стоит затянуть все потуже). Вынь руки из темляков лыжных или трекинговых палок. В случае схода лавины нужно как можно быстрее избавиться от всех предметов, которые могут утянуть тебя на дно снежного потока. Есть бафф на шее? Подними его на лицо. И ни в коем случае не открывай рот во время схода лавины.
- **Интервал между членами группы** — не меньше 20 м (для пеших — лучше больше). При пересечении опасного участка следующий начинает движение только после того, как впереди идущий достиг безопасного места.
- **Лавина тебя подхватила?** Пробуй удержаться наверху потока плавающими движениями, а в момент остановки резкими рывками вырваться из-под снега. Если слой снега над тобой будет неглубоким, у тебя есть шанс.
- **Если ты — счастливый обладатель** рюкзака с системой ABS или Snowpulse, в момент, когда лавина понесет тебя, дерни за кольцо. Устройство наполнит газом специальный "поплавок" объемом 150–170 л, который удержит тебя в верхних слоях лавины. Из 250 использовавших ABS выжило 243 человека.
- **Нашивай рефлекторы Recco** на противоположные стороны тела (например: на куртке — слева вверху, а на штанах — справа внизу), что повысит шансы спасателей обнаружить тебя. Впрочем, это может пригодиться разве что на крупных европейских или американских лыжных курортах — детекторы Recco, в отличие от вшиваемых ведущими производителями в лыжную одежду рефлекторов, встречаются нечасто. В Украине, к примеру, их нет совсем.

Самый надежный способ проверить лавиноопасность склона — выкопать контрольный шурф

САМАЯ ЛАВИНООПАСНАЯ КРУТИЗНА СКЛОНА — 36–40 ГРАДУСОВ. САМЫЙ ОПАСНЫЙ СКЛОН — СЕВЕРНЫЙ (ОКОЛО 70% ЛАВИН)



Чтобы проверить, каков человек на ощупь, надо закопать добровольца и потыкать в него щупом

скает секундомер, а мы рассыпаемся по склону, неумело вращая датчики в вытянутых вверх руках, чтобы поймать первичный сигнал. Есть! Вытягиваю датчик перед собой параллельно склону и стараюсь не делать рукой резких движений. Бежать по снегу неудобно, ноги проваливаются по колено, а расстояние до "пострадавшего" на экране моего датчика начинает увеличиваться. Точно, сигнал-то концентрический, надо бежать зигзагом! Еще несколько петель по ненадежному снегу — и расстояние до источника сигнала сокращается до 2,5 м. Замедляюсь, опускаю датчик ближе к земле, нахожу точку с минимальным расстоянием до "засыпанного" и определяю квадрат для прощупывания. Вытаскиваю из-за голенища гамаши чехол со щупом — начинается поиск "методом тыка". Накалываю щупом снег по улитке, косясь на инструктора при каждом ударе в препятствие. Вроде наткнулся на мягкое. "Есть!" "Нету", — качает головой Павел. Наконец мое ощущение мягкого совпало с показаниями пульта — объект найден, осталось его откопать. Вторая "жертва лавины" тоже обнаружена и "спасена". Как ни странно, все даже уложились в те самые жизненно важные 15 минут. Впрочем, понятно, что условия у нас тут по сравнению с реальной ситуацией совершенно тепличные: и поле небольшое, и через завалы перелезать не надо, и снег не сильно спрессованный, а самое главное — никакого стресса и переживаний о судьбе находящихся под завалом.

Чтобы закрепить методику поиска, разбиваемся на пары и продолжаем спасение датчиков: один закапывает, второй ищет, и так по кругу. Набегавшись и намахавшись лопатами, уходим на обед — вечером опять теория,

Искать засыпанного только щупами — занятие малоэффективное

Условная жертва лавины спасена

надо подпитать мозг, да и телу калории не помешают.

Так и проходят все три дня курса — теория тут же закрепляется на практике, в том числе и трудоемкие с точки зрения объема перелопаченного снега методы оценки структуры снежного покрова и прочности сцепления слоев. Радует, что инструкторы не просто рассказывают, но и учат правильно думать. Большинство трагедий в горах случается тогда, когда азарт и амбиции берут верх над здравым смыслом, так что это особенно ценно.

Курс завершается крайне поучительным заданием. Вводные просты и абсолютно реальны, особенно для украинских гор: в лавину попал человек без лавинного датчика. Наша задача — определить его местонахождение с помощью щупов и откопать из-под снега. Зона поиска вроде бы небольшая, около 150 кв. м, но, если учесть, что площадь чемоданчика не больше торса человека, невольно вспоминается та самая иголка в стоге сена. Строимся плотной цепью и медленно продвигаемся, шагая в ногу и перед каждым шагом трижды накалывая щупами снег впереди себя: перед правым плечом, посередине и перед левым. Если кто-то нащупывает что-то под снегом — оставляет зонд и начинает раскапывать, остальные смыкают строй и идут дальше.

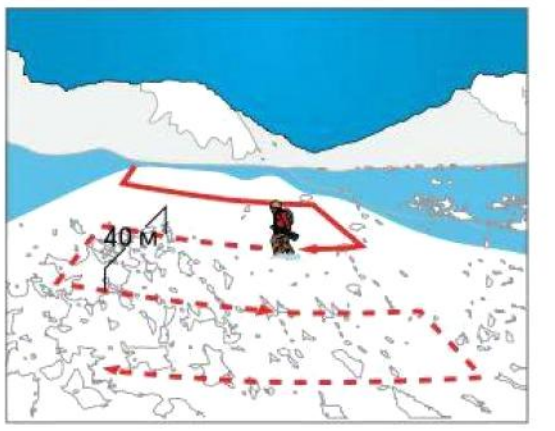
...Прошло больше 20 минут, поляна уже в ямах, как после бомбежки, а мы все ищем. И это при том, что наше ископаемое зарыто на глубине не более метра. Воистину в “троице” спасение засыпанного... Как говорили древние, предупрежден — значит вооружен.

ДИСКЛЕЙМЕР Всю информацию даже самого краткого курса вместить в статью невозможно, не говоря о практических нюансах, которые можно только почувствовать.

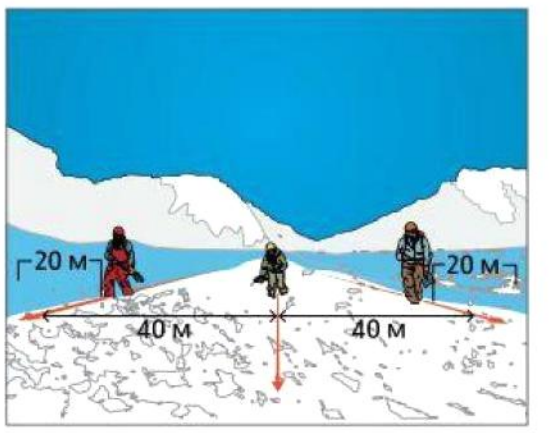
Правильный курс лавинной безопасности — это опытные инструкторы, максимум видов снаряжения разных производителей, доходчивое изложение теории и максимум практики поиска и оценки лавинной ситуации. Прежде чем записываться, выясни квалификацию инструкторов и прочие детали. ■

В Украине регулярных лавинных курсов пока нет. Записаться на ближе всего к нам расположенные можно здесь: KURSYLAWINOWE.PL. А вбив в поиске на VIMEO слово lawiny, ты найдешь подготовленный TOPR учебный видеокурс (на польском).

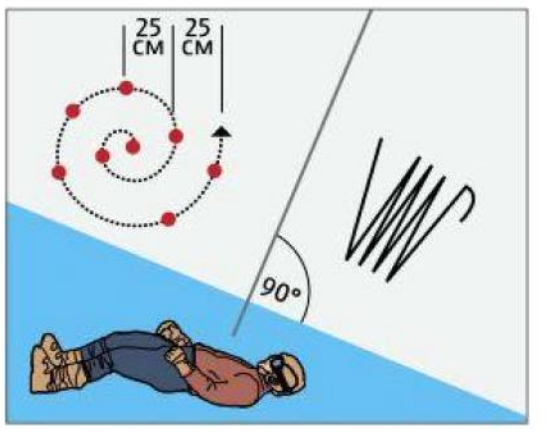
ИЩУ ТЕБЯ



ЕСЛИ ТЫ — ЕДИНСТВЕННЫЙ УЧАСТНИК ПОИСКА, двигайся по схеме на рис. 1. Сворачивай приблизительно в 20 м от края лавинного поля (20 м — радиус действия датчика), между петлями зигзага — около 40 м. Беги, держи датчик в поднятой руке и вращай в трех измерениях, пока не поймаешь сигнал.



ПРИ ГРУППОВОМ ПОИСКЕ выстраивайтесь по схеме, представленной на рис. 2. Поймав сигнал, перестань вращать датчиком и держи его горизонтально в вытянутой руке.



ЛОКАЛИЗОВАВ ДАТЧИК ЗАСЫПАННОГО лавиной, определи квадрат прощупывания: отметив точку, где расстояние минимально, крестообразно проведи от нее датчиком и в местах, где расстояние увеличится, ставь риски. Затем, начиная от центра, по улитке вбивай щуп перпендикулярно склону с отступом около 20 см. Нашел? Оставь щуп в снегу и берись за лопату. И не топчись там сильно — шаги спрессовывают снег, затрудняя засыпанному дыхание.

ФОТО: CORBIS, ДМИТРИЙ КУЦ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: MIROS LAW LUCKOS

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР*

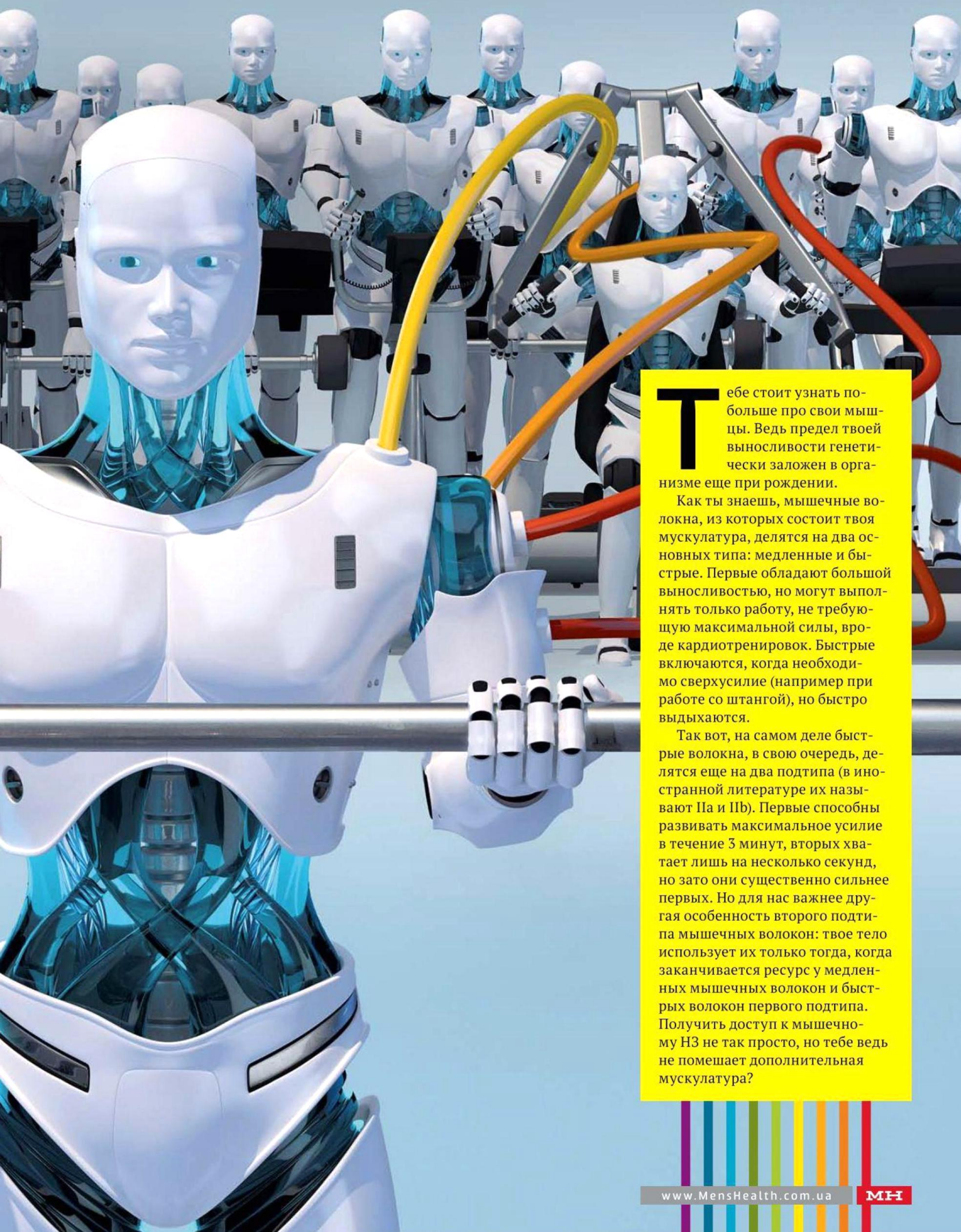
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

*ПТ

ЗА ЧЕРТОЙ УСТАЛОСТИ

У ТВОЕГО ОРГАНИЗМА ЕСТЬ СКРЫТЫЙ РЕСУРС, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛИТ ТЕБЕ ДОЛЬШЕ РАБОТАТЬ В СПОРТЗАЛЕ, БОЛЬШЕ ПОДНИМАТЬ И ЭФФЕКТИВНЕЕ НАРАЩИВАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ. ТОЛЬКО НАДО ЗНАТЬ, КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ЭТОТ РЕСУРС. У НАС ЕСТЬ РЕЦЕПТ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SPOOKY POOKA/DÉBUT ART, ФОТО: BETH BISCHOFF



Тебе стоит узнать побольше про свои мышцы. Ведь предел твоей выносливости генетически заложен в организме еще при рождении.

Как ты знаешь, мышечные волокна, из которых состоит твоя мускулатура, делятся на два основных типа: медленные и быстрые. Первые обладают большой выносливостью, но могут выполнять только работу, не требующую максимальной силы, вроде кардиотренировок. Быстрые включаются, когда необходимо сверхусилие (например при работе со штангой), но быстро выдыхаются.

Так вот, на самом деле быстрые волокна, в свою очередь, делятся еще на два подтипа (в иностранной литературе их называют IIa и IIb). Первые способны развивать максимальное усилие в течение 3 минут, вторых хватает лишь на несколько секунд, но зато они существенно сильнее первых. Но для нас важнее другая особенность второго подтипа мышечных волокон: твое тело использует их только тогда, когда заканчивается ресурс у медленных мышечных волокон и быстрых волокон первого подтипа. Получить доступ к мышечному НЗ не так просто, но тебе ведь не помешает дополнительная мускулатура?

ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

Эта программа в первую очередь нацелена на ускоренный мышечный рост. Упражнения разработаны таким образом, чтобы объединить интенсивные силовые нагрузки с работой на баланс. Исследования показывают, что это верный способ заставить свои мышцы подключить к работе все имеющиеся ресурсы.

ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Проводи эту тренировку раз в три дня. Выполняй все упражнения в предписанном порядке, не переходя к следующему, пока не сделаешь все повторы предыдущего. Упражнения 1, 4 и 7 выполняются в статическом режиме: просто удерживай нужное положение столько, сколько сможешь. Упражнения 2, 5 и 8, напротив, выполняются в баллистическом режиме: делай каждый повтор максимально быстро и мощно, не теряя правильной техники. Упражнения 3, 6 и 9 — обычные силовые. Вся тренировка, без учета разминки, займет у тебя не больше 40 минут.

1 Обратные подтягивания на TRX с опорой о BOSU

Прикрепи TRX к перекладине, возьмись за рукояти и повисни спиной вниз. Пятки положи на BOSU (если ты не смог найти BOSU, используй в качестве подставки фитбол или медбол). Ноги с корпусом выведи в единую линию и разведи лопатки **(А)**. Подтянись, сводя лопатки **(Б)**. Задержись в этом положении на 15 секунд.

СДЕЛАЙ 3 подхода по 15 секунд каждый.
ОТДЫХ между подходами 30 секунд.

2 Тяга гантелей лежа на наклонной скамье

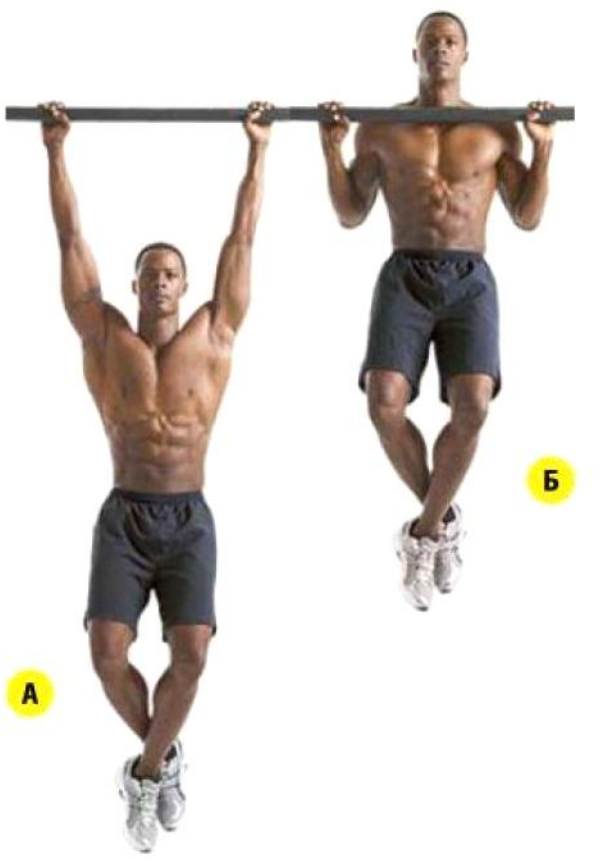
Установи скамью под углом 30 градусов. Ложись на нее животом, взяв в руки гантели, ладони разверни друг на друга **(А)**. Используй рабочий вес, с которым можешь сделать 10 повторов. Сводя лопатки, подтяни гантели к торсу **(Б)**, затем вернись в исходное положение. Работай как можно быстрее — каждый повтор должен быть максимально взрывным и мощным.

СДЕЛАЙ 3 подхода по 4 повтора.
ОТДЫХ между подходами 60 секунд.

3 Подтягивания широким хватом

Повисни на перекладине, взявшись хватом чуть шире плеч **(А)**. Подтянись и прикоснись к ней верхом груди **(Б)**. Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение. Если ты можешь сделать больше, чем 3 технически безупречных повтора, используй дополнительное отягощение — крепи его к поясу.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 3 повтора.
ОТДЫХ между подходами 60 секунд.



4 Отжимания на TRX

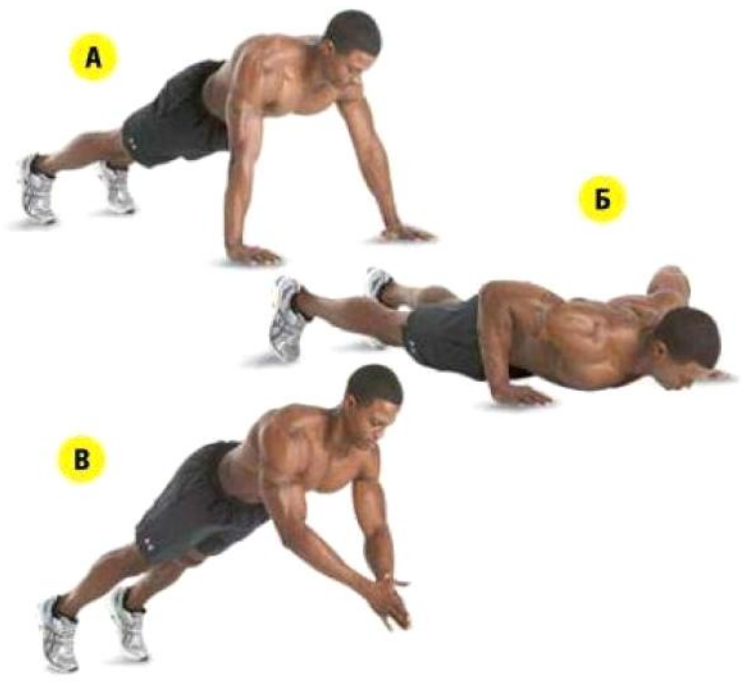
Прикрепи TRX к перекладине так, чтобы рукояти были примерно в полуметре от пола. Прими исходное положение для отжиманий: кисти на рукоятках, как на картинке, мыски на полу, корпус и ноги в одну линию **(А)**. Теперь опустись в нижнюю точку **(Б)**. Задержись в этом положении на 15 секунд. Если хочешь усложнить упражнение, стой на одной ноге, положив на нее ступню второй.

СДЕЛАЙ 3 подхода по 15 секунд каждый.
ОТДЫХ между подходами по 30 секунд.

5 Отжимания с хлопком

Прими исходное положение для отжиманий, расставив руки шире плеч **(А)**. Медленно опустись, согнув руки в локтях **(Б)**. Теперь с силой оттолкнись так, чтобы руки оторвались от пола. Хлопни ладонями перед грудью **(В)**, после чего приземлись и продолжи. Держи мышцы живота и спины напряженными на протяжении всего упражнения. Если ты можешь выполнить больше 4 повторов за раз, попробуй делать хлопок за головой или за спиной — это потребует от тебя более мощного усилия.

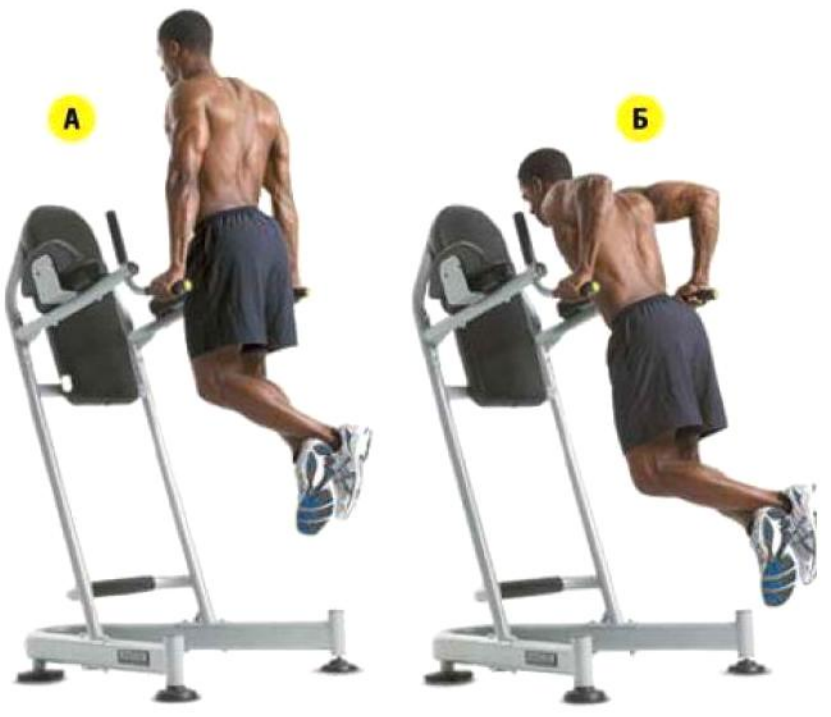
СДЕЛАЙ 3 подхода по 4 повтора.
ОТДЫХ между подходами 60 секунд.



6 Отжимания на брусьях

Устройся на брусьях, выпрямив руки, чуть наклонив корпус вперед и скрестив лодыжки **(А)**. Плавно опустись как можно ниже **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Если ты можешь сделать больше 3 повторов, крепи к поясу дополнительное отягощение.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 3 повтора.
ОТДЫХ между подходами по 60 секунд.



7 Балансирование на одной ноге

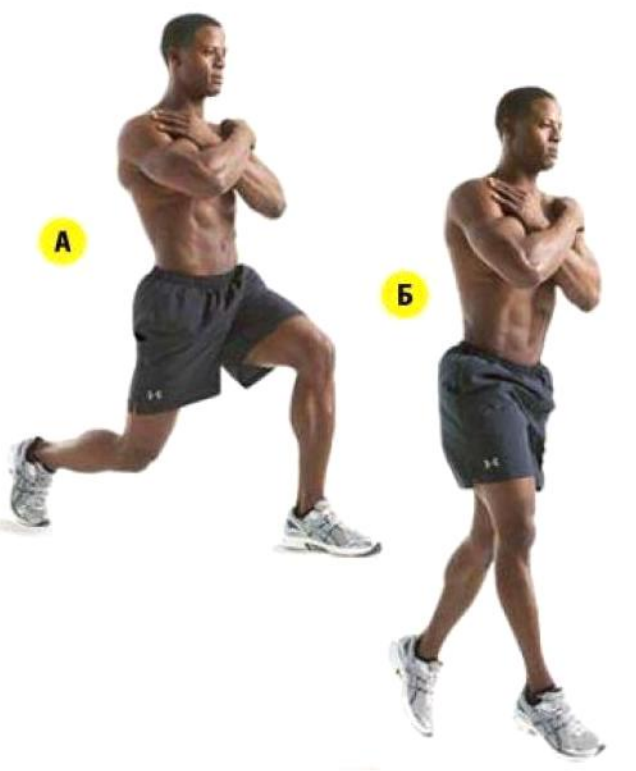
Встань на BOSU правой ногой. Левую подними перед собой, как на картинке, руки держи на поясе **(А)**. Согни опорную ногу в колене настолько, насколько сможешь, не теряя равновесия **(Б)**. Сохраняя напряжение в мышцах бедра рабочей ноги, продержись в таком положении 15 секунд. Отдохни и повтори для другой ноги.

СДЕЛАЙ 3 подхода по 15 секунд каждый.
ОТДЫХ между подходами 30 секунд.

8 Прыжковый выпад

Шагни вперед левой ногой так, чтобы между твоими ступнями было примерно 60–90 см, скрести руки на груди и опустись в выпад **(А)**. Затем мощно выпрыгни вверх **(Б)** и в воздухе поменяй ноги местами так, чтобы впереди была правая нога. Мягко приземлись и тут же повтори. Чтобы при выполнении этого упражнения тебе было проще сохранять равновесие, зафиксируй взгляд на любом неподвижном объекте перед собой. Если тебе слишком легко, прижми к груди диск от штанги или возьми в руки по гантели.

СДЕЛАЙ 3 подхода по 4 повтора каждой ногой (всего 8 повторов за подход).
ОТДЫХ по 60 секунд между подходами.



9 Фронтальные приседания со штангой

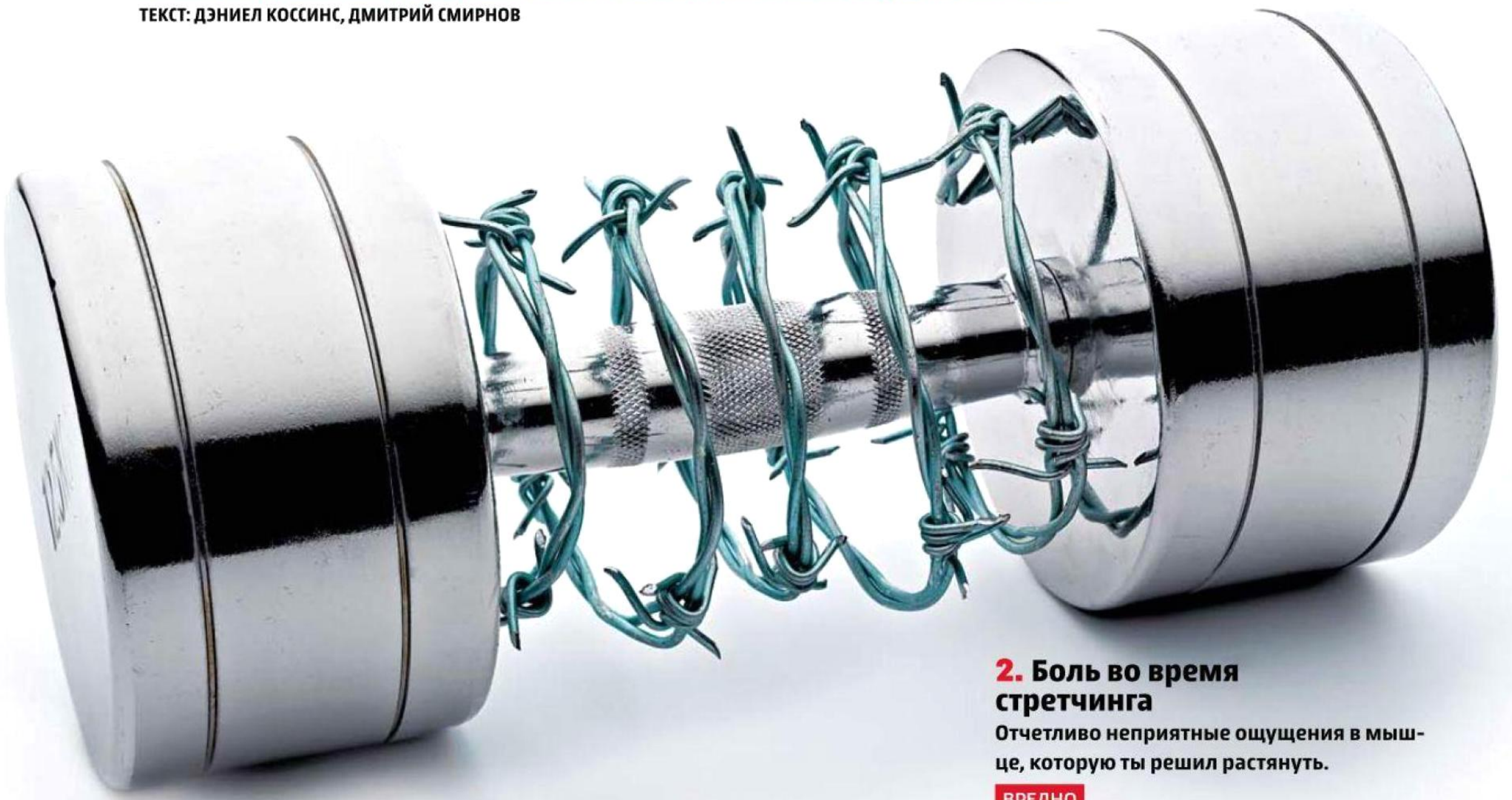
Поставь на штангу максимальный вес, с которым ты сможешь сделать 3 повтора. Помести ее на передние дельты, взявшись за гриф хватом снизу и выставив локти вперед **(А)**. Позволь штанге скатиться на кончики пальцев так, чтобы гриф надежно поместился у тебя на плечах. Глубоко присядь вниз, не отрывая пяток от пола и не округляя поясничного отдела позвоночника **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 3 повтора.
ОТДЫХ между подходами 60 секунд.

БОЛЬ, НО НАДО

ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ВСЕГДА СВЯЗАНЫ С БОЛЬЮ. ДАЖЕ В "ШТАТНОМ" РЕЖИМЕ — КОГДА ТЫ НЕ ЛОМАЕШЬ КОНЕЧНОСТИ И НЕ РВЕШЬ СУХОЖИЛИЯ. УЗНАЙ, КАКИХ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ СТОИТ ИЗБЕГАТЬ, А К КАКИМ НАДО СТРЕМИТЬСЯ.

ТЕКСТ: ДЭНИЕЛ КОССИНС, ДМИТРИЙ СМИРНОВ



1. Боль в мышцах после тренировки

Отставленная мышечная боль — своего рода физкультурное похмелье, которое может длиться от 24 до 72 часов после тренировки.

ПОЛЕЗНО

Подобную боль вызывает накопление токсинов в местах мышечных микротравм, что, в свою очередь, ведет к возникновению воспаления. Это нормально, если ты осваиваешь новые упражнения, а также повышаешь интенсивность, продолжительность и/или частоту выполнения старых. Радуйся этой боли, ведь она сообщает, что твое тело недавно пережило новые для него нагрузки.

● **Делай так** Упражнения средней и малой интенсивности приводят к ускоренному восстановлению и снижению болевых ощущений в мышцах. То есть если твои ноги гудят после 10-километрового марафона, то всего несколько минут спокойного бега избавят тебя от неприятных ощущений на пару часов. Массаж поврежденной нагрузками мышцы спустя 2 часа после тренировки также неплохо помогает. Помассируй центр саднящей мышцы круговыми движениями — это обеспечит равномерный приток крови, который ускорит восстановление, чтобы ты мог снова мучить себя в спортзале интенсивными нагрузками.

2. Боль во время стретчинга

Отчетливо неприятные ощущения в мышце, которую ты решил растянуть.

ВРЕДНО

Это сигнал рецепторов, ответственных за сохранение скелетных мышц от травм. Он означает, что ты временно превысил допустимый лимит эластичности мышц на сегодня и, если будешь продолжать усердствовать дальше, рискуешь себе навредить.

● **Делай так** Потенциально мышцы любого из нас способны удлиниться на 60% — этого достаточно, чтобы согнуться в любую асану. Но реально гибкими становятся те, кто умеет контролировать рефлексы, ответственные за возможность мышц растягиваться. Главным здесь является стретч-рефлекс, представляющий собой самопроизвольное сокращение скелетных мышц в ответ на их внезапное растяжение. Чтобы противостоять его возникновению, растягивай мышцы плавно, небольшими участками амплитуды, избегай резких движений и не задерживай дыхание во время подхода.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

3. Боль на кардио

Нестерпимое жжение в рабочих мышцах непосредственно во время быстрого бега или интенсивной работы на любом кардиооборудовании. Обычно приводит к прекращению упражнения.

ПОЛЕЗНО

Эти ощущения говорят о том, что твой организм максимально близок к состоянию лактатного порога, когда мышцы вырабатывают большее количество продуктов распада, чем успевает усвоить и удалить организм, а это значит, что он работает на сиюминутном максимуме возможностей. Занимайся в таком режиме почаще, и ты станешь быстрее и выносливее.

● **Делай так** Чтобы точно выяснить, с какой интенсивностью тебе нужно заниматься, чтобы отодвинуть как можно дальше свой лактатный порог, тебе понадобится монитор пульса, фиксирующий частоту сокращения сердечной мышцы в режиме реального времени. Активируй его, включи секундомер и беги. Твоя задача — мчаться на протяжении 30 минут максимально быстро и не останавливаясь. Закончив, высчитай среднее показание частоты сердечных сокращений за последние 20 минут. Отныне это число будет являться для тебя целевым пульсом лактатного порога (ЦПЛП) во время кардиотренировок. Повышай свою устойчивость к лактату интервальными тренировками. После разминки побегай в режиме 90% от твоего ЦПЛП в продолжение минуты. Затем спокойным шагом походи в течение положенной для интервальной тренировки минуты отдыха. Сделай 6 таких циклов, замнись и иди домой. Если ты опытный бегун и уже успел достигнуть плато в результатах, проводи нагрузочную минуту интервальной тренировки с более высокой интенсивностью — в режиме 120–140% от ЦПЛП. Тренируйся так 5 раз в неделю на протяжении 5 недель — и ты значительно повысишь свои прежние показатели. Но будь готов терпеть боль — жжение будет поистине адское!

4. Тебя мутит

Перебрав с интенсивностью нагрузки, ты можешь испытать головокружение, помутнение сознания и тошноту в ходе тренировки.

ВРЕДНО

Такие ощущения возникают из-за резкого понижения уровня сахара в крови, обезвоживания или превышения общего стресса.

● **Делай так** Неконтролируемая гипогликемия и обезвоживание — не самые полезные для здоровья состояния. Так что не забывай перекусывать до и после тренировки, а также вовремя пополняй запасы влаги в организме. В этом случае ты почувствуешь себя неважно, только если будешь пахать как конь и добьешься общего истощения энергетических ресурсов организма. Кстати, подобный варварский метод может быть полезен — он научит организм легче переживать стрессовые нагрузки. Впрочем, тренируйся так только изредка, в виде исключения.

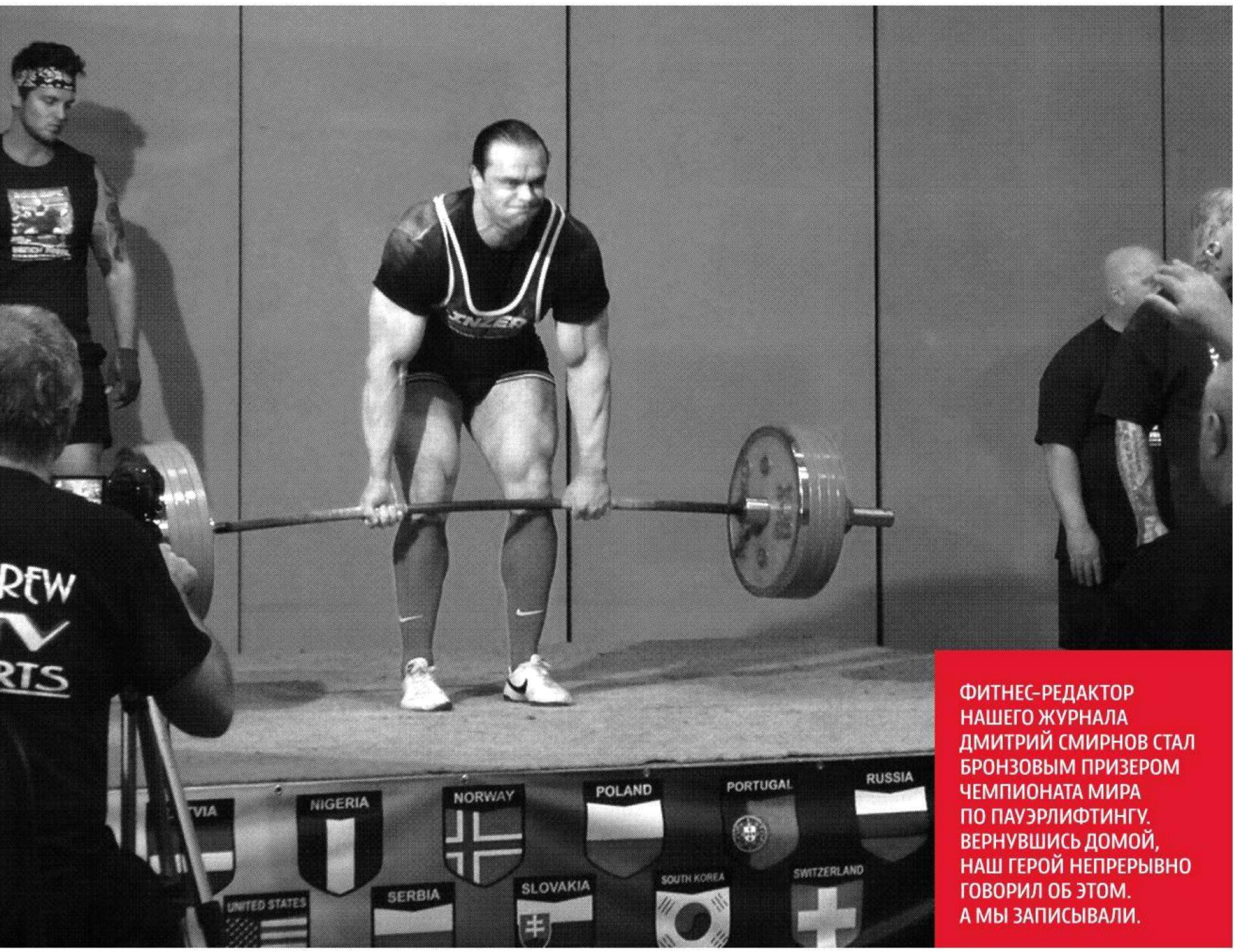
5. Дрожь в конечностях

В начале, середине или под конец подхода у тебя начинают дрожать руки или ноги.

ПОЛЕЗНО

Тремор в мышцах во время нагрузки обычно вызван утомлением и снижением продуктивности работы нервных клеток, ответственных за мышечную работу. Причина проста: к такому уровню нагрузки они еще не привыкли. Чем чаще ты будешь подходить к этому порогу, тем лучше твоя нервная система приспособится к работе и тем выше станут твои показатели.

● **Делай так** Главное — не переусердствовать. Тремор свидетельствует о том, что мышцы в определенном смысле работают на грани, и если ты решишь упираться до последнего, то можешь получить травму, банально потеряв контроль над снарядом. Появилась дрожь? Чуть сбавь обороты: увеличь отдых между подходами до 3–5 минут или снизь рабочий вес на 10–15%. ■



ФИТНЕС-РЕДАКТОР НАШЕГО ЖУРНАЛА ДМИТРИЙ СМИРНОВ СТАЛ БРОНЗОВЫМ ПРИЗЕРОМ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ. ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, НАШ ГЕРОЙ НЕПРЕРЫВНО ГОВОРИЛ ОБ ЭТОМ. А МЫ ЗАПИСЫВАЛИ.

ТЯЖЕЛО НАШЕМУ В ЛАС-ВЕГАСЕ

“ЭТО ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ проходило с 6 по 11 ноября 2012 года в городе распутства, легкой наживы и громких общественных мероприятий — Лас-Вегасе, штат Невада, США. Всемирный пауэрлифтерский конгресс (или WPC на местном диалекте) провел очередной чемпионат мира по жиму штанги лежа и пауэрлифтингу. Ваш покорный слуга принял в данном событии непосредственное участие, соревнуясь в дивизионе безэкипировочного пауэрлифтинга в весовой категории до 125 кг. Безэкипировочный дивизион озна-

чает, что использование бинтов на колени и специальной экипировки — жимовых маек и комбинезонов для приседа и тяги — запрещено. Только живые мышцы, отточенная техника и стальная воля спортсмена плюс тяжелоатлетический пояс и напульсники.

На место съехались более 800 спортсменов из 30 стран: начиная с Украины, России, Франции, Германии и Финляндии и заканчивая Нигерией, Канадой и Португалией. Само событие проходило в одном из старейших мест Вегаса, где выступал еще сам Элвис, — Riviera Hotel. Толпы крупных и не очень силовиков поселились там же, чем шокировали неосведомленных соседей по отелю и весьма порадовали местные рестораны, сделавшие, наверное, годовую выручку за 6 дней. Событие обогатилось присутствием таких звезд, как Скот Мендельсон (многократный рекордсмен в жиме лежа) и Эрни Франтц — а это вообще отец-основатель пауэрлифтинга, всемирно уважаемый ветеран, начинавший много лет назад. Кстати, Эрни продолжает выступать и тренироваться даже сейчас, хотя ему уже более 80 лет.

Попасть сюда было непросто во всех смыслах. Для начала в состав нашей национальной сборной брали призеров отборочных соревнований чуть меньшего масштаба. С этим проблем у меня не было. Они начались по дороге: в Нью-Йорке случилась снежная буря, самолеты вместе со всем аэродромом заледенели, и все рейсы отменили. В итоге я добирался в Вегас не сутки, а почти двое: в среду рано утром вылетел, в четверг в полночь прилетел, а в пятницу в 9 утра уже соревновался. Несмотря на два практически бессонных дня, проведенных впроголодь в незнакомой стране, мне удалось превысить свой личный рекорд на 7,5 кг в общей сумме — меньше, чем я хотел, но все же 760 кг. Из знаменательных результатов могу отметить выполненный мной жим лежа 200 кг и становую тягу без пояса 300 кг. Показанных весов оказалось достаточно для того, чтобы занять приятное третье место и получить бронзовую медаль. ■

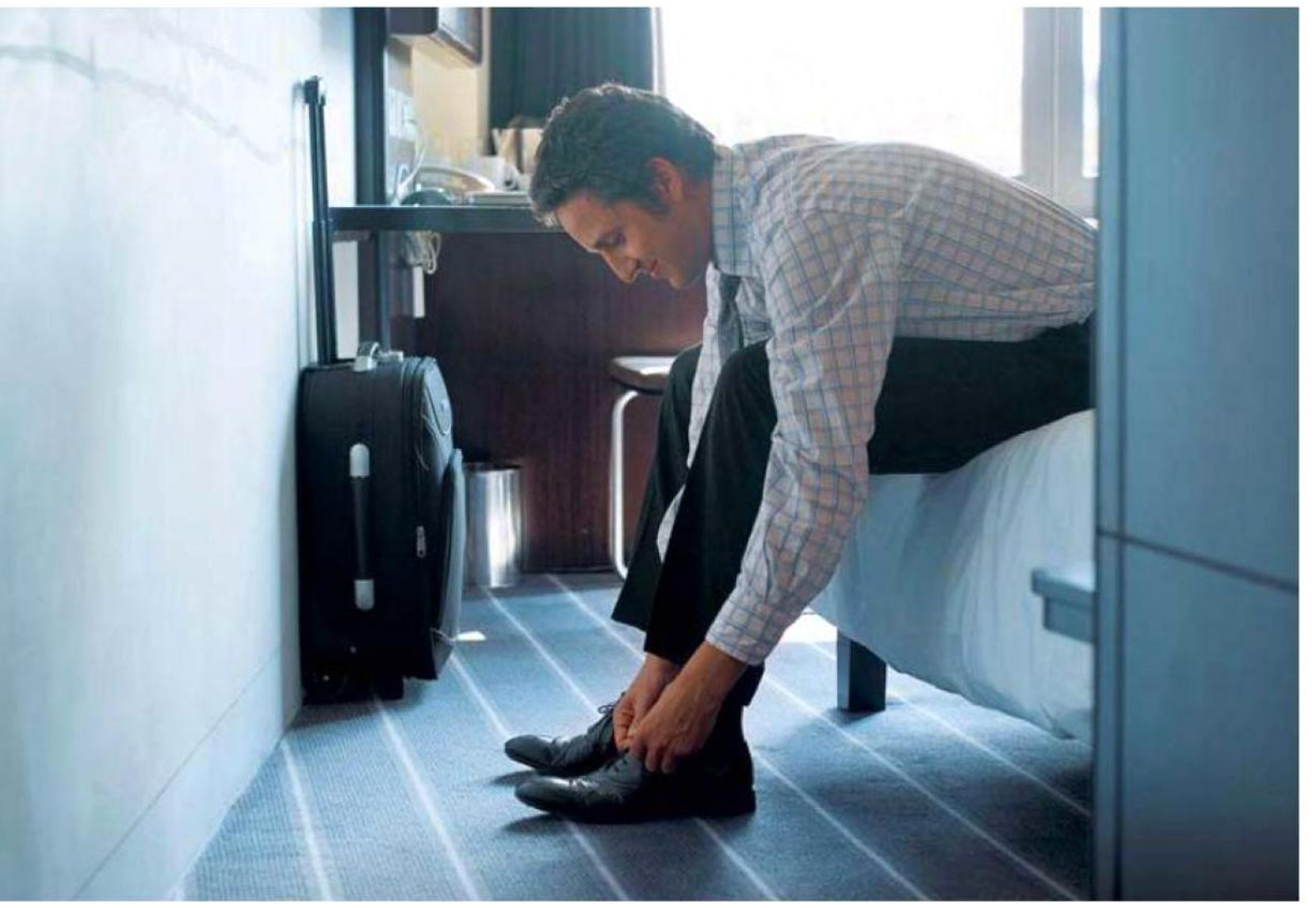
Первое место в дивизионе безэкипировочного пауэрлифтинга в весовой категории до 125 кг занял аргентинец Мауро Спинарди, второе — американец Кевин Смит и третье — Дмитрий Смирнов

КАК ПОДНЯТЬ ПОБОЛЬШЕ

В редакцию пришло письмо: "Год назад я занял второе место в любительских соревнованиях по пауэрлифтингу. Теперь хочу занять первое. Как составить специальный план тренировок? Андрей Плюта".

ДМИТРИЙ СМИРНОВ ОТВЕТИЛ:

"Главный принцип построения любых силовых программ — это частое повторение тренируемого движения. Того, силовой результат в котором тебя больше всего интересует. Так, к примеру, жим лежа в силовых программах может выполняться до 4 раз в неделю, приседания со штангой на спине — 2–4 раза в неделю, а становая тяга — раз в 1–2 недели, в зависимости от избранного метода. Величина используемых рабочих весов может колебаться от 60 до 95–105 процентов от 1ПМ — твоего результата "на раз". В случае частых тренировок интенсивность каждого занятия должна варьироваться так, чтобы подряд не проводились две тяжелых тренировки, особенно если речь идет о повторе одного и того же упражнения. Подходов может использоваться достаточно много — не редкость 8–11 подходов приседа и жима за тренировку — правда, с учетом разминочных сетов. Из подсобных упражнений наиболее ценными являются не травмирующие локтевые суставы упражнения на трицепсы, односуставные упражнения для грудных мышц и любые движения, укрепляющие разгибатели позвоночника, — гиперэкстензий с дополнительным весом например. Ну и конечно, очень важно помнить о движениях, уравновешивающих однобокие нагрузки от жимов и приседов и снижающих риск травмы плечевых и коленных суставов. Это тяги штанги в наклоне, разводки с гантелями в наклоне, "пугало" с гантелями стоя/сидя, подтягивания, подъемы таза лежа с опорой о фитбол одной ногой и все такое прочее".



ЧЕМОДАН, ЧЕБУРЕКИ, ЧЕБОКСАРЫ

ВОПРОС

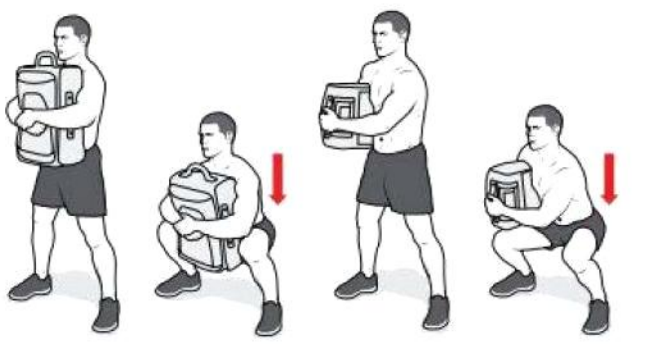
Я много путешествую по работе. Командировки мешают регулярно заниматься спортом — тренажерные залы есть далеко не во всех гостиницах. Посоветуйте способ поддерживать форму в поездках.

Михаил

ОТВЕТ **Поддерживать форму и даже набирать мышечную массу в поездках тебе поможет чемодан. С помощью этого снаряда можно проводить интенсивные и результативные тренировки в обычном гостиничном номере. Пример такой физзарядки — перед тобой.**

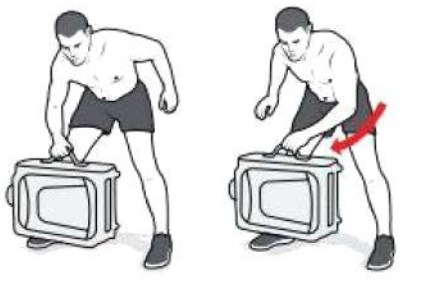
ИНСТРУКЦИЯ

Чемодан должен быть нагружен так, чтобы тебе было тяжело. Выполняй упражнения в формате круговой тренировки — подряд, отдых при переходе от одного к другому не более 15 сек. На каждый подход затрачивай по 45 сек., стараясь сделать за это время максимальное количество повторов. Сделав весь круг, отдохни до полного восстановления, но не больше 3 мин., и повтори. Всего за тренировку необходимо выполнить 6 кругов.



1. Приседания

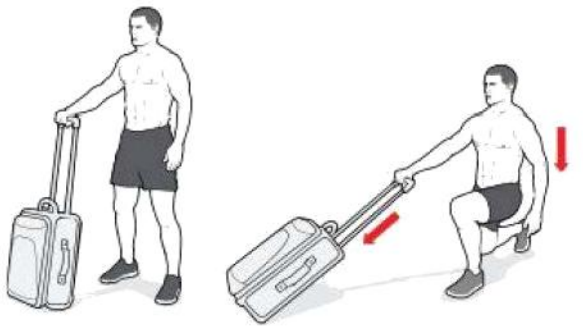
Встань, поставив ноги шире плеч. Чемодан обхвати руками и помести перед грудью. Отводя таз назад, присядь так, чтобы твои бедра были параллельны полу. Вернись в исходное положение и, не останавливаясь, возьми чемодан под мышку справа, как показано на рисунке. Снова присядь, вернись в исходное положение и возьми чемодан под мышку слева. Это был один повтор. Продолжай выполнять приседания по этой же схеме.



2. Жонглирование

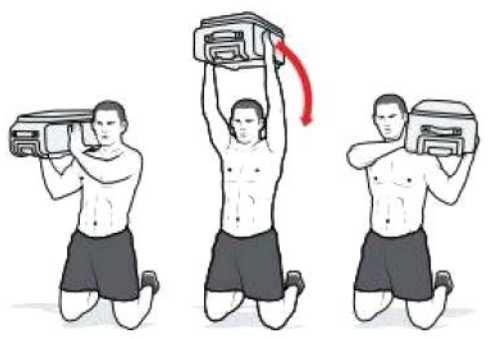
Поставь чемодан на бок ручкой вверх, как на картинке. Ноги держи шире плеч, наклонись вперед, отведи таз назад и чуть прогнись в пояснице. Возьмись за ручку правой рукой. Мощным движением потяни чемодан к груди и в верхней точке траектории перехвати левой рукой. Плавно опусти чемодан к полу и, не позволяя ему коснуться земли, вновь потяни вверх. Опять смени руку. Продолжай жонглировать, пока не истечет время выполнения подхода.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM



3. Выпады

Поставь чемодан перед собой, как на картинке. Выдвини ручку до упора и возьмись за нее правой рукой. Кати чемодан вперед, как на картинке, одновременно делая вслед за ним большой шаг левой ногой и опускаясь в выпад. Выпад должен быть достаточно глубоким — так, чтобы колено оставшейся сзади ноги почти коснулось пола. Все 45 сек., которые длится подход, делай выпад одной и той же ногой. Смени ногу в следующем круге.



4. Жим из стороны в сторону

Встань на колени и положи чемодан на правое плечо, держа его за боковые стенки, как на картинке. Напряги мышцы живота и ягодицы, после чего выжми чемодан над головой и, не останавливаясь, перемести его на левое плечо. Вновь выжми и вернись в первоначальное положение. Продолжай в том же духе. Слишком легко? Тогда сядь на пол, разведи прямые ноги в стороны и жми в этом положении. Если же для тебя слишком тяжел базовый вариант, жми чемодан стоя или в положении сплит-приседа.

5. Скалолаз

Прими положение упора лежа, положив чемодан слева, и зацепись за его ручку левой ступней, как на картинке. Держи корпус в одну линию с ногами, напрягая живот и ягодицы. Придвинь чемодан к себе ногой, подтянув колено как можно ближе к плечу. Вернись в исходное положение и повтори. Смени ногу, выполняя следующий круг.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО АМИНОКИСЛОТЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. РЕШИЛ ВЗЯТЬ, НО ПРОДАВЩИЦА ЗАСТИГЛА МЕНЯ ВРАСПЛОХ ВОПРОСОМ: “ВАМ BCAA ИЛИ ОБЫЧНЫЕ?” РАЗНИЦУ ОНА МНЕ ОБЪЯСНИТЬ НЕ СМОГЛА. ПОДСКАЖИТЕ, ЧТО ВСЕ ЖЕ ЛУЧШЕ.

Артем Котляров

Действительно, аминокислоты являются непосредственным строительным материалом для мышечной ткани. На рынке спортивного питания существуют две основные разновидности “аминок” — комплексные аминокислоты и BCAA. Комплексные представляют собой весь спектр аминокислот, которые нужны человеческому организму для осуществления всех связанных с белковым обменом процессов. BCAA — это всего три аминокислоты: изолейцин, лейцин и валин. Различие в том, что BCAA обычно используют как антикатаболик, пытаясь избежать потерь мышечной массы во время сгонки лишнего жира. А комплексные аминокислоты, как правило, нужны для коррекции доли белка в рационе при наборе мышечной массы и увеличении силы. Так что тебе нужны комплексные “аминки” — принимай их вместе с едой 3–4 раза в день, руководствуясь указаниями на упаковке.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA

НЕДАВНО ПОЛУЧИЛ ТРАВМУ — КОМПРЕССИОННЫЙ ПЕРЕЛОМ ПЕРВОГО ПОЯСНИЧНОГО ПОЗВОНКА. УЗНАЛ, ЧТО ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СТОИТ ВЫПОЛНЯТЬ, А ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО ПРИ РАБОТЕ В ЗАЛЕ?

Алексей Грабко

Я всегда сомневался в пользе тренировки мышц глубоких слоев. Ведь их основная функция — помогать поверхностным большим мышцам, не более того. А вот укреплением ягодичных мышц, разгибателей позвоночника, мышц середины спины и всего кора в целом стоит заняться. Тебе рекомендуется осторожное выполнение всех видов гиперэкстензий, становых тяг и стабилизирующих упражнений на кор. Они помогут тебе сохранить полноценную функциональность травмированного позвоночника. Избегай упражнений с подъемом отягощения над головой, особенно одной рукой. Возможно, придется либо полностью отказаться от приседаний со штангой на спине, либо работать с небольшими весами.

СТОИТ 15–20 МИНУТ ПОДЕЛАТЬ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК НАЧИНАЕТ СИЛЬНО КРУЖИТЬСЯ ГОЛОВА, ЗАКЛАДЫВАЕТ УШИ, ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ. СТАЛ ЗАНИМАТЬСЯ СОВСЕМ НЕДАВНО, ЧАЩЕ ВСЕГО ДО ОБЕДА, ПЕРЕД ЭТИМ УПОТРЕБИВ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ. В СВЯЗИ С ЧЕМ ЭТИ СИМПТОМЫ МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ?

Василий

Так часто бывает у тех, кто только начал тренироваться и пока не умеет дозировать нагрузки. Попробуй проследить за своим пульсом после первого подхода и перед вторым. Если частота сердечных сокращений “улетает” после подхода за 140–150 ударов в минуту — ты выбираешь слишком тяжелые для себя упражнения, веса или делаешь чрезмерное пока количество повторов. В этом случае просто работай с меньшими весами, выбирай упражнения попроще, сократи количество повторов.

Вторая ошибка в том, что ты слишком рано начинаешь следующий подход. Если непосредственно перед его началом твой пульс не снизился до 110 ударов в минуту, значит тебе нужен еще отдых. И неважно, сколько он будет длиться, хоть 10 минут, — для тебя пока главное правило: не приступать к следующему подходу слишком поспешно.

При соблюдении данных рекомендаций все неприятные симптомы должны сразу исчезнуть. Если этого не произошло — обращайся к врачу.

Летает и не тает

Маска
Dragon APX

Кофта
G-Star RAW

Куртка
adidas Originals

Лыжи, сноуборд, санки, собачьи упряжки — неважно, на чем ты катаешься. Главное, чтобы ты делал это хорошо и даже на базовой станции с кружкой глинтвейна выглядел достойно.

Маска
Dragon DX
Жилет
Fjällräven
Пуловер
Henrl Lloyd
Лыжные штаны
686
SIXEIGHTSIX

Гольф
Tommy Hilfiger
Солнцезащитные очки
Dragon APX
Пуловер
WOOLRICH
Рубашка
Levi's
Пальто
G-Star RAW
Перчатки
WOOLRICH
Ремень
Tommy Hilfiger
Джинсы
G-Star RAW
Ботинки
adidas

Маска
Dragon APX
Свитер
Ksenia Schneider
Доска **Never Summer**,
модель **Premier F1**
Кофта
G-Star RAW
Куртка
686
Брюки
Tommy Hilfiger

Фото **Роман Зубарев**
Стиль **Ксения Лесничая**
Макияж **Наталья Стрильчук**
Модель **Олег Суховерхов**

Шапка
Esemplare

Маска
Dragon DX

Шарф
Tommy Hilfiger

Куртка
G-Star RAW

Кардиган
Levi's

НА МОРОЗЕ

ЛЫЖИ, САНКИ, БОРД, КОНЬКИ — СПОСОБОВ ВЫЗВАТЬ ПРИЛИВ АДРЕНАЛИНА И ПОЯВЛЕНИЕ РУМЯНЦА НА ЩЕКАХ ЗИМОЙ ВЕЛИКОЕ МНОЖЕСТВО. ГЛАВНОЕ, ПРОСЛЕДИ, ЧТОБЫ РУМЯНЕЦ БЫЛ ЗДОРОВЫМ.

Нежный крем для рук с экстрактом апельсина и биомаслом карите от **DELAROM**

Крем-маска для контура глаз и губ от **académie**

Бальзам для губ от **APIVITA**

Успокаивающий крем **INTRAL** от **DARPHIN**

Мультивитаминный восстанавливающий крем от **CENTRO MESSÉGUÉ**

ФОТО: ВИТАЛИЙ ОЧЕРЕТЯНЫЙ, СТИЛЬ: СВЕТЛАНА ОСТРОВСКАЯ

Увлажняющий крем-гель от **APIVITA**

Специальный зимний крем для ухода за кожей лица с SPF 20 от **Lirene**

Масло для тела **Organic Shea Butter** от **L'OCCITANE**

Дневной защитный крем **Mergence** от **POLA**

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas Originals: ТРЦ Skymall, пр. Генерала Ватутина, 2т
Baldinini: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
G-Star RAW: ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Ksenia Schneider ул. Ярославов Вал, 11
Lagerfeld: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Levi's: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Tommy Hilfiger: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Esemplare, Fjällräven, Henri Lloyd, WOOLRICH, ZDAR "Остров", ул. Энтузиастов, 5
686, Dragon, Never Summer, Screw: BOOMERANG BOARDSHOP, ул. Владимирская, 49а
académie, CENTRO MESSÉGUÉ: Академия научной красоты, ул. Михайловская, 16, офис 4
APIVITA: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
DELAROM, DARPHIN: "Бомонд", ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6
Lirene: Watsons, ул. Л. Толстого, 5а
L'OCCITANE: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
POLA: Brocard, ТК "Арена Сити", ул. Б. Васильковская, 1–3/2

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АНТОНА ИВАНОВА**

ГАДЖЕТЫ ДЛЯ СПОРТА

Сегодня техника делает за нас слишком много, превращая в ленивых, заплывших салом увальней. Но есть в мире гаджетов и честные устройства, которые качают не порнуху, а мышцы. Перед тобой — лучшие из них. Начнем с часов.

ТРИАТЛОН

GARMIN FORERUNNER 910XT

Этот универсальный компьютер жалко ограничивать одним видом спорта, так что давай разнообразь тренировки. При беге 910XT будет измерять темп прохождения дистанции, расстояние, частоту шагов, пульс (через нагрудный сердечный монитор); провоцировать на рекорды с помощью "виртуального партнера", а также вибрацией и звуком напоминать о смене ритма или времени приема еды (в марафоне). В бассейне Forerunner 910XT по своим функциям легко заменит Garmin Swim (см. на соседней странице). А на велосипеде выступит в качестве полноценного велокомпьютера (можно создать профили для пяти байков, указав вес и диаметр колес). Установи на педали беспроводной датчик, и часы смогут показывать еще и вашу с велосипедом мощность, а также то, насколько быстро и с какой частотой ты вращаешь педали. Все собранные данные можно посмотреть на компьютере в виде диаграмм и графиков. От $670

garmin.ru

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

SWATCH SNOWPASS

Эти часы можно заряжать как обычный скипасс в кассе горнолыжного курорта (или вообще из дома через Интернет — инструкция на сайте) и кататься, прикладывая их к терминалу турникета при проходе на трассу. Разработанные совместно с фирмой SkiData, которая как раз и занимается производством пропускных систем, Swatch Snowpass имеют встроенный микрочип, благодаря которому часы способны заменить не только скипасс, но и электронный ключ в отеле, пропуск в фитнес-клуб или проходку на работе. Главное, чтобы там стояли совместимые терминалы. Всего на одни часы можно "повесить" четыре разных дела. Список горнолыжных курортов, где работает Swatch Snowpass, ищи на официальном сайте. $145

swatch.com

АЛЬПИНИЗМ

TIMEX EXPEDITION WS4

Меньше всего, зависнув над пропастью, тебе захочется копаться в настройках и целиться в мелкие кнопки, поэтому WS4 делали по-крупному. Экран у них такой, что видно все и сразу: время, компас, термометр, прогноз погоды, высотомер и барометр (причем часы умеют показывать перепады высот и давления в виде графика). Напоследок бесполезный, но любопытный факт: форма экрана этих Timex заимствована у заднего стекла Land Rover Discovery. $160

timex.com

ПЛАВАНИЕ

GARMIN SWIM

Позволят тебе полностью сосредоточиться на технике плавания, не думая о том, сколько бассейнов ты уже пересек. Swim автоматически определяют твой стиль и записывают всю необходимую информацию: расстояние, темп, количество гребков и коэффициент SWOLF (показатель эффективности, рассчитывается по совокупности различных параметров). Данные о своей тренировке потом можно загрузить на сайт connect.garmin.com и получить подробное досье с графиками и информацией по каждой пройденной дорожке. Кстати, связываются часы с компьютером без проводов — с помощью специального USB-модуля и технологии ANT+. Эта же технология позволяет им работать с беспроводными аксессуарами, например нагрудным пульсометром. $150

garmin.com

БЕГ

SECTOR EXPANDER

Идущий в комплекте с этим прибором нагрудный монитор сердечного ритма поможет сделать пробежку максимально эффективной. Также можно ориентироваться на встроенный секундомер, счетчик калорий и барометр с альтиметром, если бегаешь в горной местности или по лестницам своей многоэтажки. $200

sectornolimits.com

ФИТНЕС

POLAR FT80

Для качественных тренировок мало знать, сколько раз ты можешь подтянуться и сколько жмешь от груди. Эти часы дадут исчерпывающую информацию о том, как твое тело реагирует на нагрузки: тест OwnIndex определит уровень твоей функциональной подготовки, а OwnRelax покажет, как быстро ты восстанавливаешься. Кроме того, FT80 с помощью сайта polarpersonaltrainer.com, куда можно выкладывать свои данные, составят для тебя персональную кардио- и силовую тренировку. Во время занятий FT80 будут следить за пульсом (сердечный монитор на грудь идет в комплекте), показывая либо количество ударов, либо проценты от твоего максимума, а также количество сожженных калорий и другие "вести с полей". От $320

polar.com

ДАЙВИНГ

SUUNTO D9TX

Если жмешь человеку руку, а на ней — Suunto D9tx, сразу становятся понятны две вещи: первая — он носит часы не на той руке, вторая — он дайвер. D9tx — это компьютер для погружений, который одинаково хорошо смотрится и с водолазным, и с классическим костюмом (за свой дизайн часы даже получили в 2012 году награду red dot). Suunto D9tx распознают 8 газовых смесей и могут следить за давлением в баллонах (с помощью беспроводного трансмиттера). Кроме того, они показывают глубину, продолжительность погружения, оптимальный режим декомпрессии, данные 3D-компаса и прочую занимательную информацию, которую потом можно переписать на Mac или PC или выложить в профессиональную дайверскую соцсеть Movescount (movescount.com). $1800

suunto.su

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

СИЛА ТОКА

Еще несколько гаджетов, которые сделают тебя быстрее, сильнее и, возможно, даже выше. Кто знает?

adidas miCoach

Известно, что Криштиану Роналду в игре развивает скорость до 33,6 км/ч, в среднем пробегает 10,5 км за матч и меняет направление движения до полутора тысяч раз за 90 минут игрового времени. А ты?

Нет, мы не намекаем на то, что ты уступаешь португальцу по всем параметрам, просто хотим сказать, что, скорее всего, ты даже не знаешь этих своих показателей. Изменить ситуацию может набор miCoach от adidas, а также бутсы с поддержкой этой технологии (например **Predator LZ TRX FG**). Под "поддержкой технологии" подразумевается кармашек под стелькой, в который убирается датчик **miCoach Speed Cell** — он и будет измерять твои достижения. Результаты замеров можно потом изучить на iPhone, Mac и PC, а также выложить на сайт micoach.com, где есть возможность сравнить свои показатели с другими игроками и получить индивидуальный план тренировок.

Обувь с поддержкой miCoach есть не только для футбола, но и для тенниса, баскетбола и бега. В последнем случае для полного счастья имеет смысл дополнить экипировку сердечным монитором miCoach Pacer. С его помощью ты через наушники будешь получать аудиосоветы о том, как бежать, чтобы твой пульс всегда был в оптимальной зоне.

- **miCoach — $110**
- **miCoach Pacer — $100**
- **Predator LZ TRX FG — $115**

adidas.com

Nike+

Времена, когда любителям спорта было достаточно просто хороших кроссовок, прошли, и в Nike это понимают. Доказательство тому — их линейка Nike+.

1. **Nike+ SportWatch GPS** Часы для пробежек, которые могут следить за твоим маршрутом с помощью GPS или шагомера. Приняв сигнал от датчика в кроссовках, они покажут пройденное расстояние, пульс и заряд батареи. Также SportWatch умеют отмерять круги и отрезки бега, вести подсчет калорий и порадуют удобным управлением — например, для остановки секундомера достаточно хлопнуть рукой по дисплею.
2. **Nike+ iPod nano** Новый nano стал спортивнее. Когда-то к "яблочным" плеерам нужно было подключать ресиверы, чтобы они принимали сигнал с датчиков в кроссовках, но теперь все работает без допоборудования. Данные о пробежке можно выложить на nikeplus.com
3. **Nike+ Kinect** Выглядит это так: ты выбираешь себе тренера из предложенных на экране, и дальше начинаются занятия. Камера приставки видит тебя во время тренировок, что позволяет подбирать упражнения

конкретно под потребности твоей фигуры, а заодно корректировать то, как ты их выполняешь. Индивидуальная программа создается на месяц вперед, и за пропущенные занятия виртуальный тренер может и отчитать. Впрочем, сами упражнения могут выглядеть и как мини-игры, так что скучно не будет.

- **Microsoft Xbox 360 slim 250 GB + Kinect sensor — $500**
- **Игра Nike+ Kinect Training — $55**

СЛУШАЮ И ТРЕНИРУЮСЬ

Музыка способна заставить тебя энергично двигаться не только на танцполе, но и во время занятий фитнесом. Мы подобрали те спортивные активности, в которых правильный саундтрек точно приблизит тебя к рекордам.

ДЛЯ ТЕННИСА

В 2009 году в Великобритании провели эксперимент: 54 теннисиста по очереди выходили на корт с плеерами и без них. Оказалось, что реакция спортсменов росла вместе с темпом музыки. Теперь ученые советуют пользоваться быстрой музыкой в качестве легкого допинга всем, кто играет не только в большой теннис, но и в пинг-понг, бадминтон или занимается каким-то еще спортом, где скорость реакции определяет результат.

ДЛЯ МАРАФОНЦЕВ

В забегах на длинные дистанции лучшие показатели были у тех, кто саундтреком выбрал композиции с умеренным ритмом (125 ударов в минуту). В исследованиях Университета Бренеса этот факт был доказан. Выносливость марафонцев, которые бегают под музыку, повышается в среднем на 15% по сравнению с их же показателями при тренировках без плеера.

ДЛЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Учти: когда ты крутишь педали без наушников, тебе требуется на 7% больше кислорода, чем если бы ты выполнял те же действия и с той же интенсивностью под музыку. Можно заморочиться и корректировать ее ритм, ориентируясь на свой пульс. Когда частота сердцебиения увеличивается до 30–70% от ЧССmax (220 минус твой возраст в годах), лучше поставить песни с ритмом 90–120 ударов в минуту. Когда же этот показатель дойдет до 80% — перейди на мелодии с ритмом 120–150 ударов в минуту.

ДЛЯ РАБОТЫ С "ЖЕЛЕЗОМ"

Хард-рок и хеви-метал повышают выработку тестостерона, и это именно то, что тебе нужно для качалки. Тяжелая музыка, тяжелые веса и легкий путь к новым свершениям. Кстати, и болевой порог такая музыка снижает — одни плюсы.

Наушники Philips O'Neill The Stretch готовы к активному спорту: их можно сгибать и даже скручивать, их кабель — неспутывающийся, а защита чашек при падениях с высоты позволит не бояться тех трюков, которых не боишься ты. 999 грн. philips.ua

NINTENDO WII U

Долгожданная новая игровая консоль от Nintendo, как и первая Wii, заставит тебя вскакивать с дивана не только в тот момент, когда СуперМарио погибает в руках босса. Смысл этой приставки — задействовать в игре не только твои мощные большие пальцы, но и все остальное тело, из которого они растут. Кроме игр, предлагаются и тренировочные занятия. Так как теперь у приставки есть встроенный экран в контроллере, можно с ее помощью заниматься спортом, не дожидаясь, пока жена, дети, теща и собака освободят для тебя телевизор. $390
nintendo.com

BodyMedia FIT LINK

FIT LINK — это монитор, который крепится на руку и измеряет передвижения человека, температуру тела, то, как спортсмен потеет, и многие другие показатели, чтобы максимально точно дать ответ на один вопрос: сколько калорий в данный момент сгорает. Идущая в комплекте программа для компьютера и смартфона позволяет вводить данные о съеденной пище, чтобы видеть, сколько при этом калорий ты получил. Вести наблюдения BodyMedia FIT LINK может круглосуточно (ночью он будет собирать информацию о твоем сне). О том, что штука это серьезная, говорит тот факт, что BodyMedia FIT LINK в Америке сертифицирован как медицинский прибор. В Украине он, правда, официально не продается, но кому это мешает, когда под боком Интернет? $149

- **bodymedia.com**

ПРИЛОЖЕНИЯ УСИЛИЙ

Если не можешь заставить себя заниматься спортом ради здоровья, возможно, тщеславие подтолкнет тебя к штанге, беговой дорожке и различным мячам. Вот программы для смартфонов, которые интегрированы в социальные сети, а значит за каждое достижение тебя ждут "лайки".

LIFT

Тебе будет предложено составить список привычек, которые хотелось бы закрепить. Сообщество достаточно большое. Поэтому не удивляйся, если вместе с тобой тысячи человек твердо решили бегать, отжиматься, бросить курить и наотрез отказаться от мучного. Дальше твоя задача вместе с единомышленниками — идти к цели, подбадривая друг друга и соревнуясь. **(iOS)**

ENDOMONDO

При наличии аккаунта в Facebook приложение не будет требовать никакой дополнительной регистрации, зато ты сможешь сразу увидеть спортивные результаты всех друзей, также использующих Endomondo, и даже соревноваться с ними, пытаясь превзойти их личные рекорды в беге и велоспорте. **(iOS, Android, BlackBerry, Windows Phone, Windows Mobile, Symbian)**

NIKE+ RUNNING

Превращает телефон в тренера, который измеряет все то же, что и часы SportWatch GPS, плюс дает подсказки через наушники и может выложить данные о твоей пробежке на nikeplus.com или Facebook. Также в Facebook можно выложить маршруты пробежек и отметить друзей, бегущих рядом. А еще ты можешь выбрать песни, от которых у тебя открывается второе дыхание, и они будут включаться в самые трудные моменты. **(iOS, Android)**

vLink

Система установленных на каждую лыжу сенсоров фиксирует изменения в движении и положении каждой из лыж 6500 раз в секунду. Если система видит, что лыжник едет с техническими огрехами (например, датчики фиксируют снос или соскальзывание), в наушниках спортсмена раздается звуковой сигнал. Звуки разной тональности и периодичности подсказывают, что именно идет не так, причем сигнал раздается в правом или левом наушнике — в зависимости от того, на какой лыже проблема. В итоге можно прямо на ходу корректировать технику без помощи тренера. Впрочем, для последнего vLink тоже интересен — запись с датчиков может быть потом проанализирована на компьютере.

Если хочешь окончательно компьютеризировать свои катания с горы, докупи еще и горнолыжные очки Recon MOD Live со встроенным экраном, на который выводятся данные о высоте, скорости, преодоленной дистанции и положении тебя и твоих друзей на карте. vLink — $749, Recon MOD Live — от $299

- **advancedracingcomputers.com**
- **reconinstruments.com**

Zeo Bedside Sleep Manager

Раньше он назывался Zeo Personal Sleep Coach. Тренер, который учит спать, — это ли не мечта? Пока других гоняют по стадиону и отчитывают, твой наставник помогает тебе похрапывать и сладко чавкать. Если же серьезно, то без нормального сна о рекордах можно забыть. Кто знает, возможно, именно в плохом сне причина того, что ты никак не можешь обогнать соседа на беговой дорожке? Чтобы разобраться, рекомендуется спать, надев на лоб датчик этого прибора, который будет всю ночь следить за активностью твоего головного мозга. Утром тебе останется только загрузить полученные данные на сайт myzeo.com и прочесть советы, как улучшить свой сон. Есть два варианта этого гаджета: в виде отдельного устройства и в виде аксессуара и приложения для смартфона. От $99

- **myzeo.com**

MOTOROLA MOTOACTV

Этот плеер для занятий фитнесом надевается на предплечье и выводит на экран стандартную информацию: дистанцию, скорость, количество сожженных калорий, а также пульс (измеряется через наушник). Но самое интересное у MOTOACTV в другом: специальная программа анализирует записанную в память устройства музыку и подбирает каждый следующий трек так, чтобы он идеально подходил под твою текущую тренировку (пробежка, велосипед и т.д.), а также под ритм движения и сердцебиение. От $249

motorola.com

RUNTASTIC

Позволяет отслеживать достижение поставленных фитнес-задач, а потом делиться успехами с друзьями в Facebook. Есть разделы по разным видам упражнений (отжимания, подтягивания, приседания, пресс) и спортивным направлениям (бег, маунтинбайк, дорожный велосипед, горные лыжи, ходьба). **(iOS, Android, BlackBerry, Windows Phone, Bada)**

RUN ON EARTH

Приятное дополнение к велотренажеру или беговой дорожке. Пользователям предлагается включить свой iPad и бежать или крутить педали по любой улице мира, которая есть в сервисе Street View от Google. Скорость продвижения по виртуальному городу или парку зависит от того, насколько интенсивно ты работаешь ногами. Минус один — приложение совместимо только с тренажерами производства фирмы PAFERS. **(iOS)**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

LOGITECH G600 MMO GAMING MOUSE

Мыши теперь не те, что раньше. Новинка от швейцарской корпорации Logitech, мышка G600 MMO Gaming Mouse — не безобидный грызун, а грозное оружие в руках опытного геймера. Кроме стандартных кнопок и колесика, этот боевой мышЪ оснащен 20 дополнительными кнопками для максимально гибкой настройки интерфейса даже в самой сложной многопользовательской онлайн-игре. 12 кнопок из этой могучей двадцатки сгруппированы в два блока по 6 штук на специальной боковой панели под большой палец. А во избежание нелепых случайностей и роковых ошибок, в результате которых тебе придется вновь потратить часок-другой на прохождение особо сложной миссии, форма всех кнопок на боковой панели индивидуальная. Это позволяет определять каждую клавишу на ощупь и обеспечивает непревзойденный контроль. Удобства и функциональности добавят три предустановленных игровых профиля и функция G-Shift, с помощью которой можно вдвое увеличить количество действий, назначаемых на каждую клавишу. Определить активированный в данный момент профиль можно благодаря настраиваемой RGB-подсветке. Пора играть по-взрослому!

- **logitech.com**

ASUS TRANSFORMER BOOK

Все зависит от твоего актерского таланта: если правдоподобно разыграть ярость, отрывая экран от этого ноутбука, можно порядком удивить свидетелей. Этот ноутбук легким движением руки превращается в элегантный планшет. В его сердце процессор Intel Core i7 третьего поколения, а также Windows 8, которая просто создана для работы с сенсорным экраном.

- **asus.ua**

BRAUN SERIES 7 790CC LIMITED BOSS EDITION

Если взять все то, что Braun знает о бритье, и соединить с тем, что Hugo Boss знает о стиле, получится эта бритва. Технология Intelligent Sonic Technology обеспечивает 10 000 микровибраций, делая избавление от щетины более комфортным. Пока 7 790cc не бреет тебя, она занимается собой: система Clean & Renew с функцией FastClean чистит, заряжает, смазывает и сушит бритву. Ну и конечно, благодаря дизайну от Hugo Boss выглядит девайс так, что прятать его в шкафчике ты больше не будешь.

- **braun.com**

ЗИМНЕЕ ТЕПЛО ОТ LAGERFELD

Сочетание строгой классики и элементов спортивного стиля, актуального кроя и нестареющего качества — это зимняя коллекция от Lagerfeld.

Классические образы с нотками ретро в исполнении мэтра в этом сезоне немыслимы без меха естественной расцветки и всегда актуальных полоски и клетки, особенно в комбинации. Конечно же, нельзя упустить из виду и мелкие детали в стиле Lagerfeld, а именно: кожаные вставки на локтях пиджаков, плечах свитеров, окантовке ткани. Ну а завершить создание современного образа помогут стильные шарфы и другие аксессуары. С Lagerfeld быть модным просто!

СВЕТИТ И ГРЕЕТ

Можно ли соединить в одном приборе тепловентилятор, охлаждающий вентилятор и лампу-ночник с двухуровневым LED-освещением? Да! Все эти три устройства слились воедино в безлопастном вентиляторе Hilton HL 4961. Более того, этот полезный девайс еще и снабжен пультом дистанционного управления, который позволит настроить комфортную температуру и нужное освещение, не выпуская из рук любимую девушку или любимый журнал.

Кстати, благодаря отсутствию лопастей прибор безопасен для детей и домашних животных. Долгими зимними вечерами можешь научить кота прыгать в кольцо. Девушки будут в восторге!

ВСЕ ДЕЛО В КАРМАНЕ

Новинка от Atlantic, использованная в коллекции осень-зима 2012/13, — Magic Pocket — поможет твоему достоинству пережить холода в тепле и уюте. Magic Pocket — это размещенный внутри трусов скрытый карман с высокотехнологичным анатомичным кроем, улучшающий терморегуляцию и предохраняющий от холода. Дополнительный бонус — визуальный эффект увеличения. Заметь, без всяких там вкладышей, наполнителей и прочего надувательства. Комфортно и внушительно!

ЮБИЛЕЙНАЯ АКЦИЯ FOREX CLUB: АВТОМОБИЛЬ JAGUAR XF И ДРУГИЕ ПРИЗЫ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ!

FOREX CLUB с 1 ноября запустил юбилейную акцию: в течение 15 недель вы можете стать обладателем одного из 15 суперпризов, среди которых — последние новинки от Apple, увлекательные путешествия, передовая техника для работы и развлечений. Главный приз — автомобиль Jaguar XF.

За полтора десятка лет Группа компаний FOREX CLUB стала крупной международной финансовой компанией, надежным партнером для сотен тысяч трейдеров и инвесторов из 120 стран мира. Этого успеха она добилась исключительно благодаря доверию и поддержке своих клиентов. Акция "15 лет с FOREX CLUB" — это своеобразный способ сказать спасибо тем, кто ее выбрал.

*Оператор по выдаче призов на территории Украины ООО "МАБТ".

** Период проведения акции с 1 ноября 2012 г. по 22 февраля 2013 г.

РОСКОШЬ КАЖДОГО ДНЯ

Автомобиль для жизни, с точки зрения Renault, — это экологичность, безопасность, практичность, надежность и непревзойденный комфорт. И лучше всего это выражает Renault Latitude — седан представительского класса.

Renault Latitude — это комфорт бизнес-класса, который будет сопровождать тебя ежедневно. Солидные габариты, просторный салон, элегантные линии кузова, комбинация благородных материалов и новейших технологий превращают каждую поездку в увлекательное путешествие.

Список оборудования Latitude читается, словно поэма: массажное кресло водителя с электрорегулировкой, инновационная система управления качеством воздуха в салоне с датчиком токсичности, ионизатором и ароматизатором, трехзонный климат-контроль, панорамная крыша с электроприводом, сверхточная hi-fi-аудиосистема с функциями "только водитель" и "тишина в заднем ряду"... Добавим к этому усовершенствованный бесступенчатый вариатор CVT Xtronic и два тихих, но резвых бензиновых двигателя 2,0 л мощностью 139 л.с. и 2,5 л V6 мощностью 178 л.с. — и образ твоего "бизнес-класса на каждый день" можно считать завершенным. Роскошь может быть доступной!

ШОПИНГ-КВЕСТ С ЖУРНАЛОМ "ДОМАШНИЙ ОЧАГ" СОСТОЯЛСЯ!

В Киеве, Харькове и Днепропетровске в ТРЦ "Караван" прошел семейный шопинг-квест с журналом "Домашний очаг". Посетители торгово-развлекательных центров получали карты квеста от представителей издания или в магазинах-участниках и совершали покупки со скидкой до 30%. Специально к данному событию "Домашний очаг" подарил всем читателям скидку в размере 20%, купон на которую можно было найти в ноябрьском номере. На разных этапах квеста шопоголиков ожидали угощения и приятные сюрпризы от партнеров проекта — официального дистрибьютора игрушек Barbie и Hot Weels "ТойДиКо", чая Curtis, а также авиакомпании МАУ. Интересно, какие сюрпризы готовят нам к 5-летию "Домашнего очага" в Украине, которое будет отмечаться в январе 2013 года?

НОВЫЙ ГОД, НОВЫЙ GOLF

Если спросить поклонников немецкого автопрома вообще и автомобилей Volkswagen в частности, что они считают главным событием 2012 года, в ответе можно не сомневаться. Долгожданная презентация нового поколения легендарного Volkswagen Golf вызвала настоящий ажиотаж в автомире, и совершенно заслуженно!

В новом Golf ко всем достоинствам его предшественников добавились более просторный салон, увеличенный объем багажника, проактивная система безопасности пассажиров PreCrash, функция автоматического регулирования дистанции ACC, возможность выбора профиля езды и модифицированные информационно-развлекательные системы. Но не только комфорт и безопасность выведены на новый уровень; экономичность Volkswagen Golf также возросла. Ярче всего это иллюстрирует бензиновый двигатель мощностью 140 л.с. с функцией отключения цилиндров, чей расход топлива от 5,1 л/100 км позволяет снизить потребление горючего на 23% по сравнению с предшественниками. Кстати, заказы на новый Golf уже принимаются. Не надейся на Деда Мороза, посети салон Volkswagen!

ЗВЕЗД УЧЕТ

Мы подготовили для тебя календарь самых интересных астрономических явлений 2013 года, которые можно будет наблюдать невооруженным глазом в любой точке Северного полушария.

САМЫЕ ЗАПОМИНАЮЩИЕСЯ МЕТЕОРНЫЕ ПОТОКИ

3 ЯНВАРЯ

Квадрантиды

120 метеоров в час

КОГДА СМОТРЕТЬ Всю ночь

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ Самый интенсивный поток, много медленных, хорошо заметных метеоров.

12 АВГУСТА

Персеиды

80 метеоров в час

КОГДА СМОТРЕТЬ Всю ночь

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ Лето, тепло, можно заниматься астрономией с комфортом.

13 ДЕКАБРЯ

Гемениды

100 метеоров в час

КОГДА СМОТРЕТЬ Всю ночь

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ Из-за уникального сочетания высокой интенсивности потока и большой яркости метеоров.

САМОЕ ТЕМНОЕ ЗАТМЕНИЕ

25 АПРЕЛЯ

Частное лунное затмение

КОГДА СМОТРЕТЬ С 00:07 до 00:34

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ Луна частично попадет в тень от Земли. Это не самое зрелищное небесное шоу, но все остальные лунные и солнечные затмения, которые можно будет наблюдать на территории Украины в 2013 году, сложно заметить без специальной аппаратуры.

САМАЯ ЯРКАЯ КОМЕТА

НАЧАЛО НОЯБРЯ И НАЧАЛО ДЕКАБРЯ

C/2012 S1

Двигаясь по параболе вокруг Солнца, в начале ноября эта комета подлетит достаточно близко к светилу, чтобы сиять на небе ярче Венеры. Затем C/2012 S1 станет плохо видно, так как ее будет затмевать Солнце. Но зато в начале декабря, когда небесный объект начнет удаляться от нашей родной звезды, мы снова увидим его на ночном небе. Причем на этот раз комета покажет нам свой хвост.

КОГДА СМОТРЕТЬ Всю ночь

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ По ожиданиям астрономов, это будет самая яркая комета из тех, которые смогут наблюдать живущие сейчас люди.

ВЕНЕРА НА ПИКЕ

ДЕКАБРЬ

Венера

В этом месяце яркость и видимый размер планеты достигают возможного максимума. Кроме того, 21 декабря произойдет стояние Венеры. Это такое положение планеты на орбите, когда с Земли кажется, что по отношению к другим объектам она замерла в одной точке на небесной сфере.

КОГДА СМОТРЕТЬ С 19:00 до 21:00

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ Венера достигнет такого размера, что будет выглядеть не в виде точки, как все остальные планеты, а в форме небольшого серпа наподобие лунного.

ЖУРНАЛ Men'sHealth УКРАИНА

ФОТО КОНКУРС

Впереди праздники и, может быть, даже отпуск!

ИСПОЛЬЗУЙ С ПОЛЬЗОЙ!

1 Сделай фото

на тему **«Праздник здоровья в нездоровых условиях»**

2 Загрузи фото

на сайт www.MensHealth.com.ua

с 24 декабря до 30 января 2013 г.

3 Собери побольше голосов

20 лучших фото получат в подарок **набор от Biotherm Homme**

Официальные правила и детали конкурса – на сайте **www.MensHealth.com.ua**

Конкурс проводится с 24.12.2012 по 31.01.2013 на территории Украины